

Guida al mountain biking della Sardegna

SARDEGNA



Guida al mountain biking della Sardegna

SARDEGNA

Indice

Introduzione	4
---------------------	---

Gli itinerari e le strade	4
----------------------------------	---

Itinerario Nord Est - Sud Ovest: Olbia - Pula	5
--	---

Tappa 1	Olbia - Tempio	6
Tappa 2	Tempio - Berchidda	14
Tappa 3	Berchidda - Pattada	20
Tappa 4	Pattada - Foresta Burgos	26
Tappa 5	Foresta Burgos - Macomer	32
Tappa 6	Macomer - Santa Caterina di Pittinuri	38
Tappa 7	Santa Caterina di Pittinuri - Cabras	44
Tappa 8	Cabras - Villaurbana	50
Tappa 9	Villaurbana - Montevecchio	54
Tappa 10	Montevecchio - Buggerru	64
Tappa 11	Buggerru - Domusnovas	70
Tappa 12	Domusnovas - Santadi	74
Tappa 13	Santadi - Pula	80

Itineraro Sud - Nord Ovest: Cagliari - Alghero	85
---	----

Tappa 1	Cagliari - Castiadas	86
Tappa 2	Castiadas - Quirra	92
Tappa 3	Quirra - Jerzu	100
Tappa 4	Jerzu - Villanova Strisaili	108
Tappa 5	Villanova Strisaili - Desulo	114
Tappa 6	Desulo - Samugheo	118
Tappa 7	Samugheo - Santu Lussurgiu	122
Tappa 8	Santu Lussurgiu - Bosa	130
Tappa 9	Bosa - Alghero	136
Tappa 10	dir NE, Villanova Strisaili - Cala Gonone	144
Tappa 11	dir NE, Cala Gonone - Siniscola	152
Tappa 12	dir NE, Siniscola - Olbia	156

Introduzione

La guida è un atlante ciclistico della Sardegna pensato per coloro che desiderano viaggiare nell'isola lungo strade prevalentemente sterrate.

La guida descrive, secondo la tecnica del road book, due itinerari suddivisi in venticinque tappe della lunghezza media di 50 km. I due itinerari hanno senso di percorrenza inverso e si congiungono in un punto nodale al centro dell'isola, consentendo al cicloturista di creare un tour personalizzato, collegando fra loro le tappe dei due itinerari. Una bretella, che percorre strade prevalentemente asfaltate, permette di collegare i due itinerari nella parte nord-est dell'isola.

Si rimanda all'utilizzo dei siti web e delle guide turistiche classiche per l'approfondimento e il reperimento di informazioni sui siti di interesse archeologico, culturale e naturalistico, sull'ospitalità e i punti ristoro lungo l'itinerario.

Gli itinerari e le strade

La Sardegna offre la possibilità di pedalare attraverso paesaggi dove la presenza dell'uomo è minima o addirittura inesistente. Gli itinerari proposti sono stati tracciati individuando, per quanto possibile, strade tecnicamente percorribili dalla maggior parte dei cicloturisti in mountain bike.

All'interno della guida, per ogni tappa, sono disponibili la cartografia, i road book descrittivi del percorso, i profili altimetrici.

Le strade sono costituite in prevalenza da sterrati facilmente pedalabili e i tratti di percorso particolarmente impegnativi o tecnici sono stati segnalati nei road book.

Date le caratteristiche di alcuni dei territori attraversati, si suggerisce ai cicloturisti meno esperti di servirsi dell'assistenza di guide di mountain bike professioniste (www.sardegnaturismo.it).

In alcuni tratti le tappe attraversano aree gestite dall'Ente Foreste della Sardegna; nel caso in cui fossero presenti cancelli si raccomanda di lasciarli come sono stati trovati (aperti o chiusi).

I simboli utilizzati nei road book sono:

- Strade asfaltate
- ~~ Altre strade (sterrati, cemento, selciati)

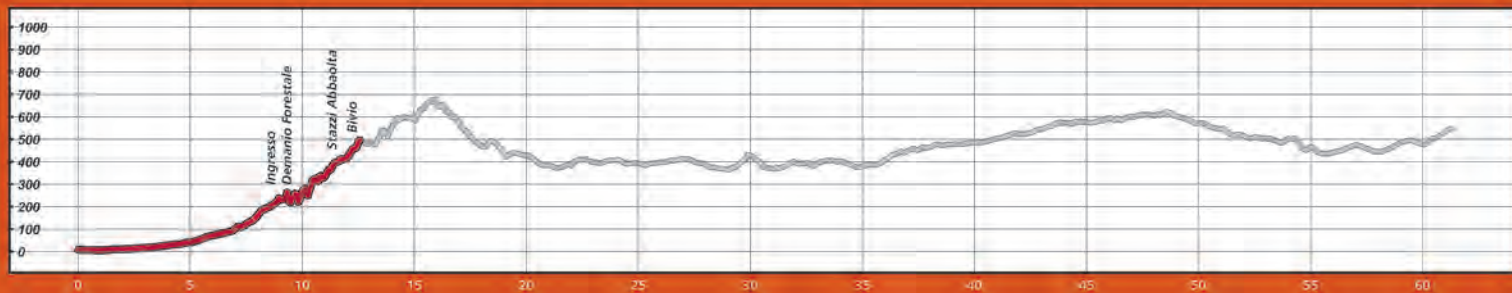
Itinerario Nord Est - Sud Ovest

Olbia - Pula



Tappa 1 **Olbia - Tempio** Km **61** - Km Totali **61,0** - Dislivello **1750**

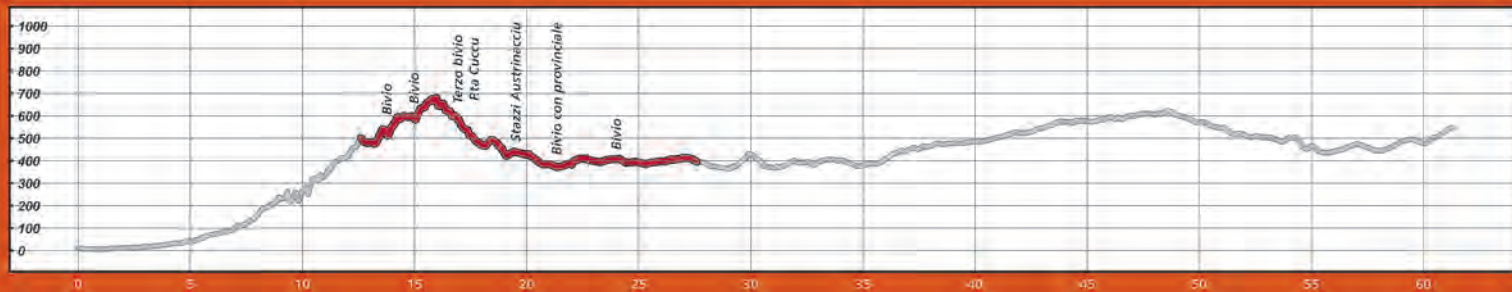
Olbia - Tempio				
Posizione	km	km totali	Fondo	Descrizione
1-Via Barcellona, ang via S. Simplicio	0	0	—	Uscire percorrendo via Barcellona in direzione Tempio
2-Ingresso Demanio Forestale	8,8	8,8	~~	Girare a destra lasciando l'asfalto e ancora a destra verso Monte Pinu
3-Stazzi Abbaolta	2,4	11,2	~~	Proseguire a sinistra
4-Bivio	0,95	12,15	~~	Proseguire a destra

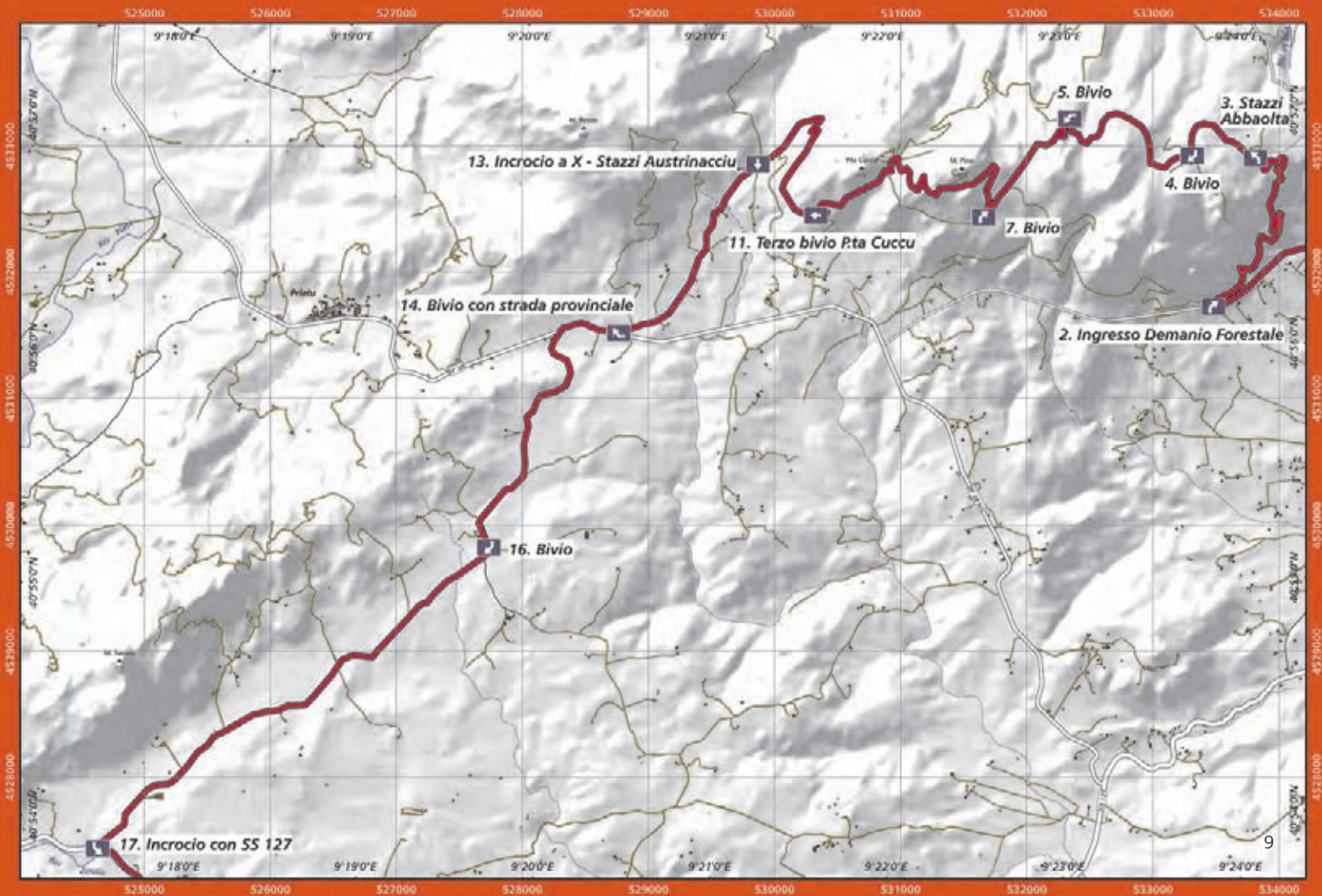




Tappa 1 **Olbia - Tempio** Km **61** - Km Totali **61,0** - Dislivello **1750**

Olbia - Tempio				
Posizione	km	km totali	Fondo	Descrizione
5-Bivio	1,55	13,7	~~	Girare a sinistra
6-Bivio	0,9	14,6	~~	Proseguire dritti
7-Bivio	0,3	14,9	~~	Girare a destra in salita verso la vetta
8-Bivio Monte Pino	0,9	15,8	~~	Proseguire a sinistra
9-Primo bivio P.ta Cuccu	0,8	16,6	~~	Girare a sinistra
10-Secondo bivio P.ta Cuccu	0,2	16,8	~~	Proseguire a destra
11-Terzo bivio P.ta Cuccu	0,8	17,6	~~	Proseguire dritti
12-Bivio	1,5	19,1	~~	Proseguire a destra
13-Incrocio a X (Stazzi Austrinacciu)	0,2	19,3	~~	Proseguire dritti incrociando un'altra strada
14-Bivio con SP	2	21,3	—	Girare a destra su SP
15-Bivio con strada secondaria	0,4	21,7	—	Lasciare la SP girando a sinistra
16-Bivio	2,2	23,9	—	Proseguire a destra su asfalto
17-Incrocio con SS 127	4,1	28	—	Girare a sinistra

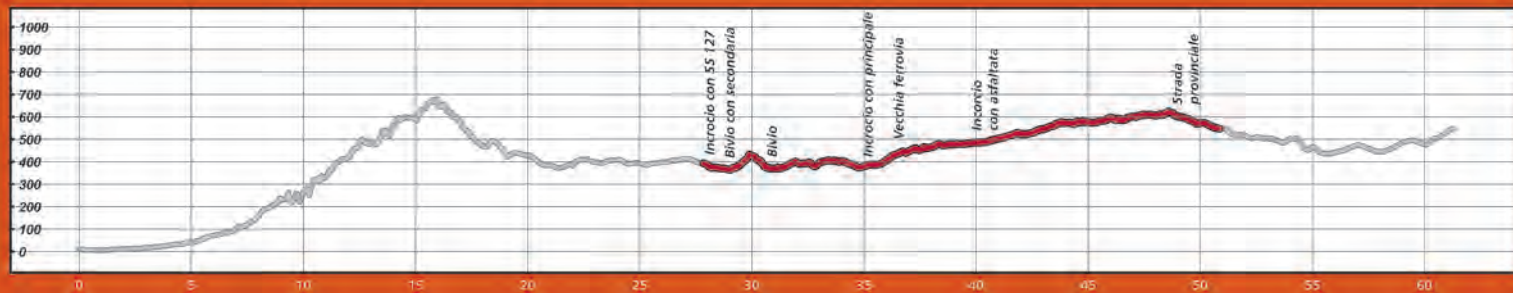


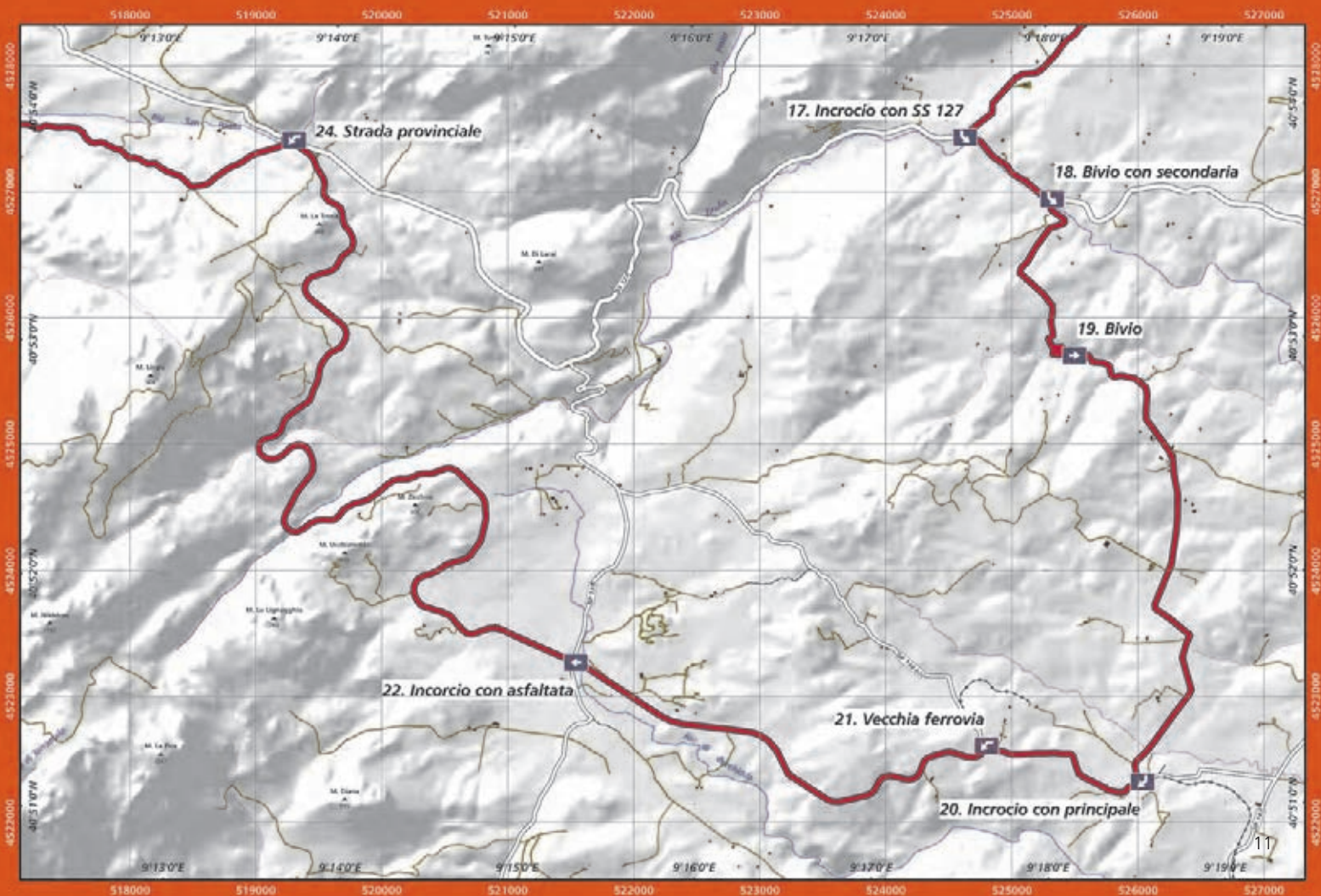


TAPPA 1 **Olbia - Tempio** Km 61 - Km Totali **61,0** - Dislivello **1750**

Olbia - Tempio				
Posizione	km	km totali	Fondo	Descrizione
18-Bivio con strada secondaria	0,9	28,9	~~	Girare a sinistra lasciando la SS 127
19-Bivio	1,9	30,8	~~	Proseguire dritti
20-Incrocio con strada principale	4,2	35	-	Girare a destra
21-Vecchia ferrovia	1,45	36,45	~~	Girare a sinistra sul percorso di una ferrovia dismessa
22-Incrocio con strada asfaltata	3,85	40,3	-	Proseguire dritti incrociando una strada asfaltata
23-Incrocio	8,6	48,9	~~	Proseguire dritti
24-SP	0,2	49,1	~~	Girare a sinistra su SP e dopo 100 m Girare a sinistra su sterrata

10

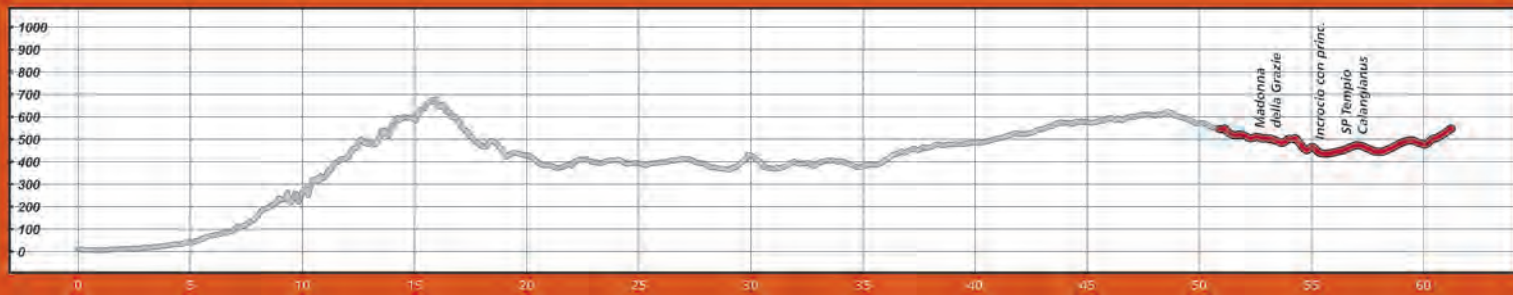




Tappa 1 **Olbia - Tempio** Km **61** - Km Totali **61,0** - Dislivello **1750**

Olbia - Tempio				
Posizione	km	km totali	Fondo	Descrizione
25-Madonna della grazie	3,7	52,8	~~	Proseguire dritti
26-Incrocio con strada principale	2,5	55,3	—	Girare a destra su asfalto (Tombe dei giganti Pascaredde)
27-Bivio SP Tempio - Calangianus	0,6	55,9	—	Girare a sinistra in direzione Tempio Pausania
28-Tempio Pausania	5,1	61	—	Fine tappa

12

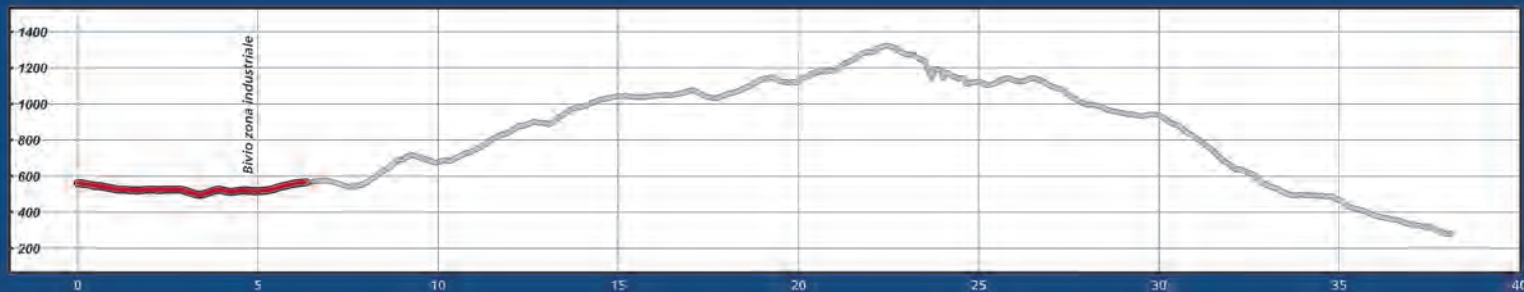


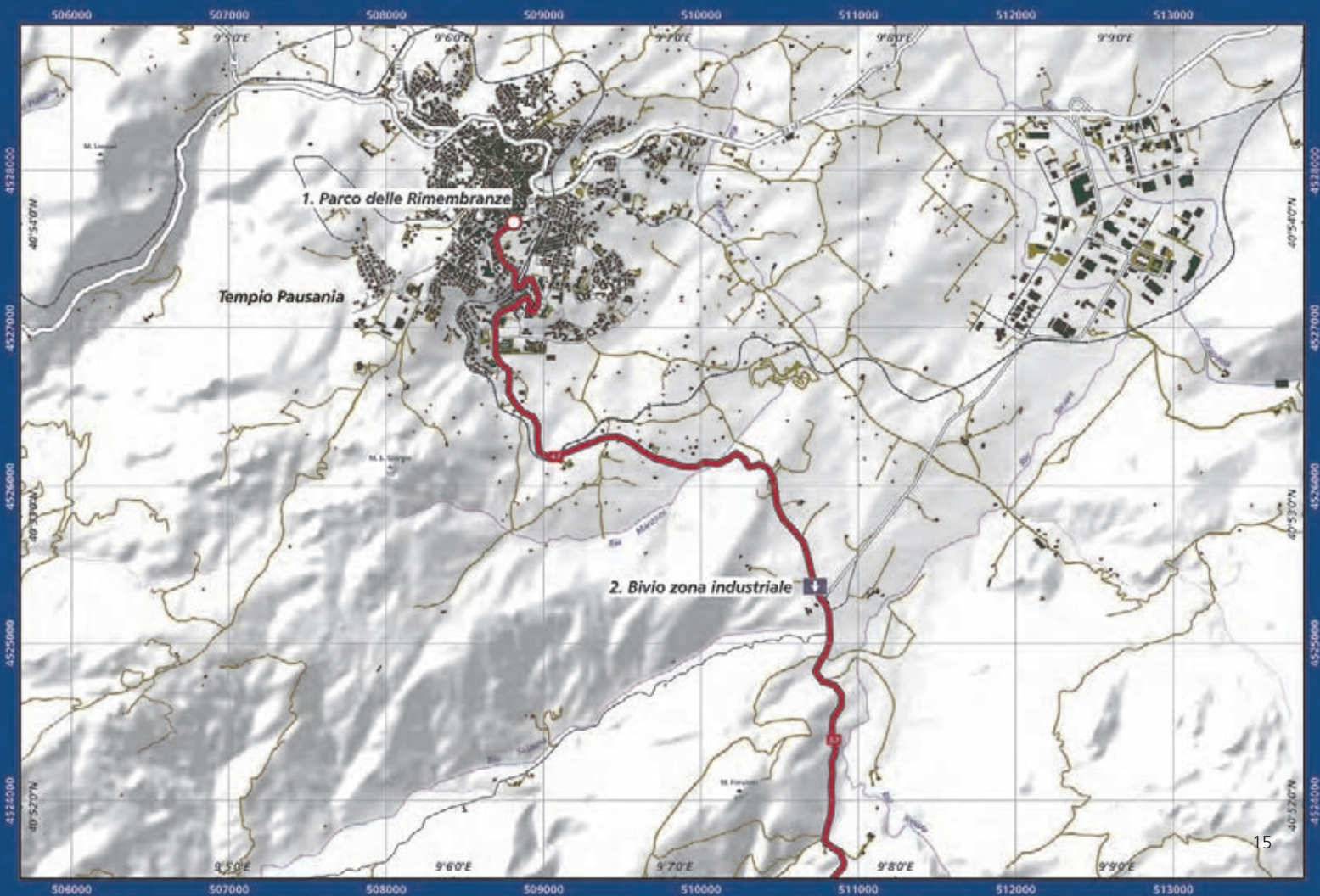


Tappa 2 **Tempio - Berchidda** Km 38 - Km Totali 99,0 - Dislivello 1220

Tempio - Berchidda				
Posizione	km	km totali	Fondo	Descrizione
1-Semaforo Parco delle Rimembranze	0	0	—	Seguire le indicazioni per Oschiri - M.te Limbara SS 392
2-Bivio zona industriale	4,7	4,7	—	Proseguire dritti per Oschiri
3-Bivio Valliciola	2,2	6,9	—	Proseguire dritti su SS 392

14

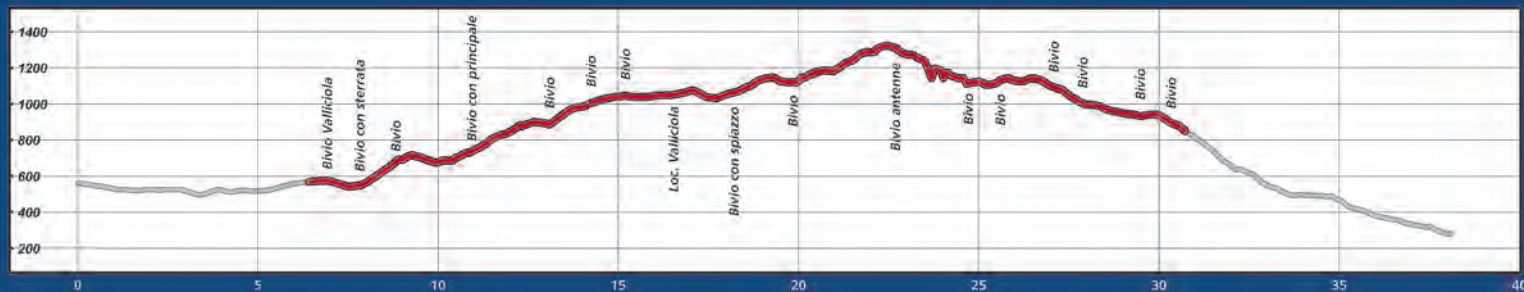


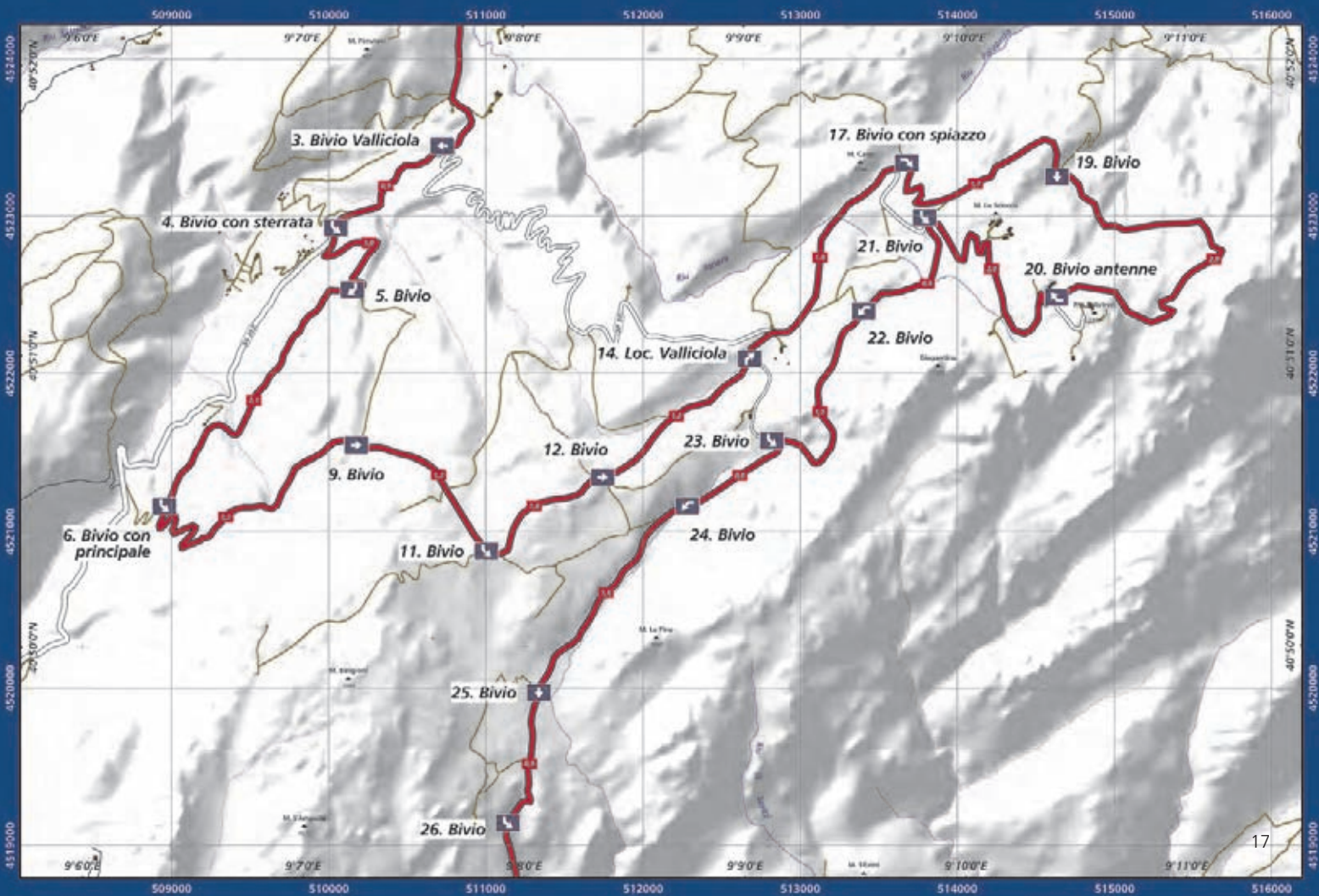


Tappa 2 **Tempio - Berchidda** Km 38 - Km Totali 99,0 - Dislivello 1220

Tempio - Berchidda				
Posizione	km	km totali	Fondo	Descrizione
4-Bivio con strada sterrata	0,9	7,8	~ ~	Girare a sinistra lasciando la SS 392
5-Bivio	1	8,8	~ ~	Girare a destra su strada minore
6-Bivio con strada principale	2,1	10,9	~ ~	Girare a sinistra
7-Bivio	0,85	11,75	~ ~	Proseguire dritti
8-Bivio	0,8	12,55	~ ~	Proseguire dritti
9-Bivio	0,5	13,05	~ ~	Proseguire dritti
10-Bivio	0,65	13,7	~ ~	Proseguire dritti
11-Bivio	0,5	14,2	~ ~	Proseguire a sinistra e ancora a sinistra dopo circa 100 m
12-Bivio	0,95	15,15	~ ~	Proseguire dritti
13-Bivio	0,6	15,75	~ ~	Proseguire dritti
14-Località Valliciola	0,75	16,5	—	Proseguire dritti. Girare a destra dopo circa 150 m
15-Bivio	0,4	16,9	—	Proseguire dritti
16-Bivio con strada sterrata	1,15	18,05	—	Girare a sinistra lasciando la strada principale
17-Bivio con spiazzo	0,1	18,15	~ ~	Girare a destra

16

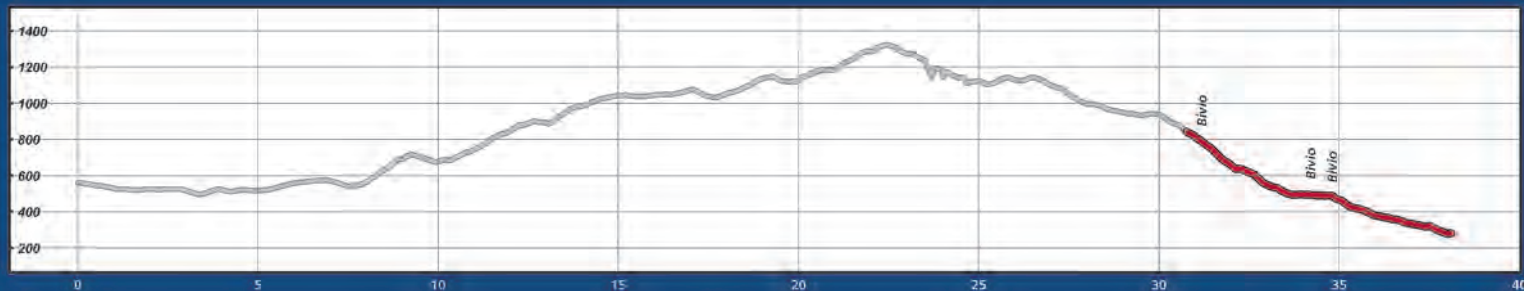




Tappa 2 **Tempio - Berchidda** Km 38 - Km Totali 99,0 - Dislivello 1220

Tempio - Berchidda				
Posizione	km	km totali	Fondo	Descrizione
18-Bivio	0,65	18,8	~~	Proseguire a sinistra
19-Bivio	1	19,8	~~	Proseguire dritti
20-Bivio antenne	2,8	22,6	—	Girare a destra
21-Bivio	2	24,6	~~	Girare a sinistra
22-Bivio	0,9	25,5	~~	Girare a sinistra
23-Bivio	1,5	27	~~	Girare a sinistra
24-Bivio	0,8	27,8	~~	Proseguire a sinistra verso il laghetto
25-Bivio	1,6	29,4	~~	Proseguire dritti
26-Bivio	0,85	30,25	~~	Proseguire a sinistra
27-Bivio	0,85	31,1	~~	Proseguire a sinistra
28-Bivio	3	34,1	~~	Proseguire a destra
29-Bivio	0,6	34,7	—	Proseguire a destra fino al paese
30-Berchidda	3,3	38	—	Fine tappa

18

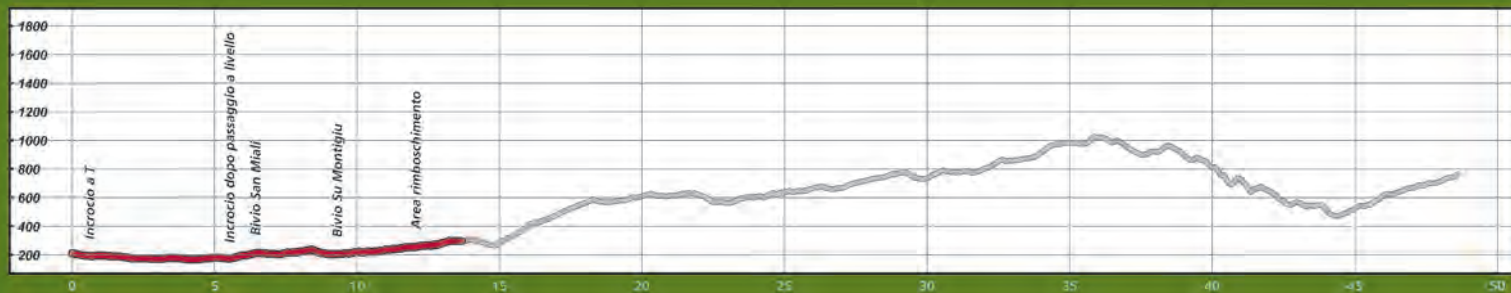




Tappa 3 **Berchidda - Pattada** Km 48 - Km Totali **147,4** - Dislivello **1860**

Berchidda - Pattada				
Posizione	km	km totali	Fondo	Descrizione
1-Campeggio Tancarè all'uscita del paese	0	0	—	Dritti, seguire indicazioni per la Stazione FS
2-Incrocio a T	0,6	0,6	—	Girare a destra verso Oschiri
3-Incrocio dopo passaggio a livello	4,9	5,5	—	Girare a sinistra
4-Bivio San Miali	0,9	6,4	~~	Proseguire sulla sinistra. Dopo 900 m girare a destra
5-Bivio Su Montigiu	2,85	9,25	~~	Girare a sinistra seguendo il corso del ruscello
6-Area rimboschimento	2,75	12	~~	Proseguire sulla strada principale

20

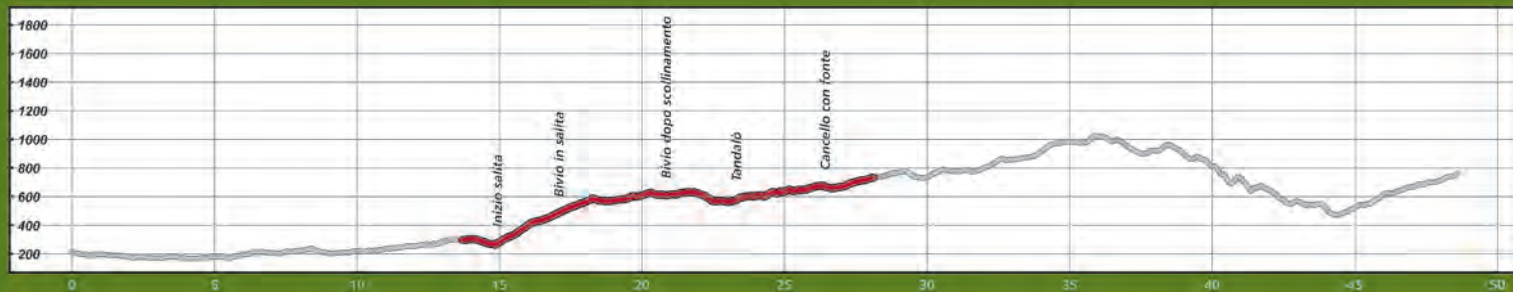


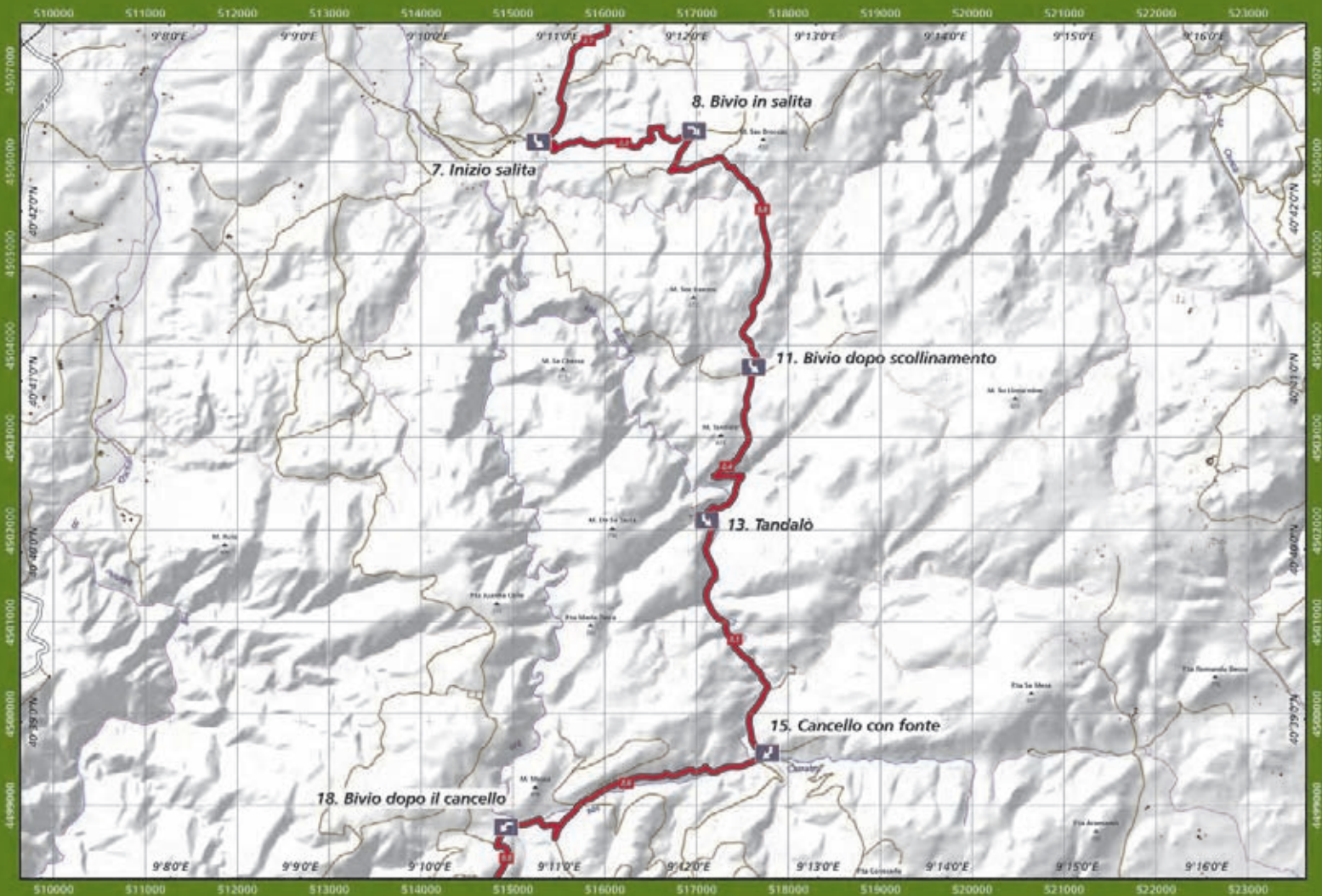


Tappa 3 Berchidda - Pattada Km 48 - Km Totali 147,4 - Dislivello 1860

Berchidda - Pattada				
Posizione	km	km totali	Fondo	Descrizione
7-Inizio salita	2,85	14,85	~ ~	Girare a sinistra e proseguire sulla strada principale
8-Bivio in salita	2,15	17	~ ~	Girare a destra
9-Bivio	0,55	17,55	~ ~	Girare a sinistra
10-Bivio	0,55	18,1	~ ~	Girare a destra e proseguire dritti sulla principale ai bivi successivi
11-Bivio dopo scollinamento	2,65	20,75	~ ~	Proseguire sulla sinistra. Dritti dopo 150 m
12-Cancello di rete metallica	0,3	21,05	~ ~	Proseguire oltre la rete metallica
13-Tandalò	2,15	23,2	~ ~	Proseguire a sinistra
14-Bivio	2,25	25,45	~ ~	Proseguire a destra
15-Cancello con fonte sulla destra	0,85	26,3	~ ~	Proseguire dritti. Al successivo Incrocio girare a destra
16-Incrocio	2,4	28,7	~ ~	Proseguire dritti
17-Discesa verso il laghetto	0,4	29,1	~ ~	Girare a destra facendo una curva molto stretta
18-Bivio dopo il cancello	0,75	29,85	~ ~	Girare a sinistra subito dopo il cancello. 250 m dopo girare ancora a sinistra

22

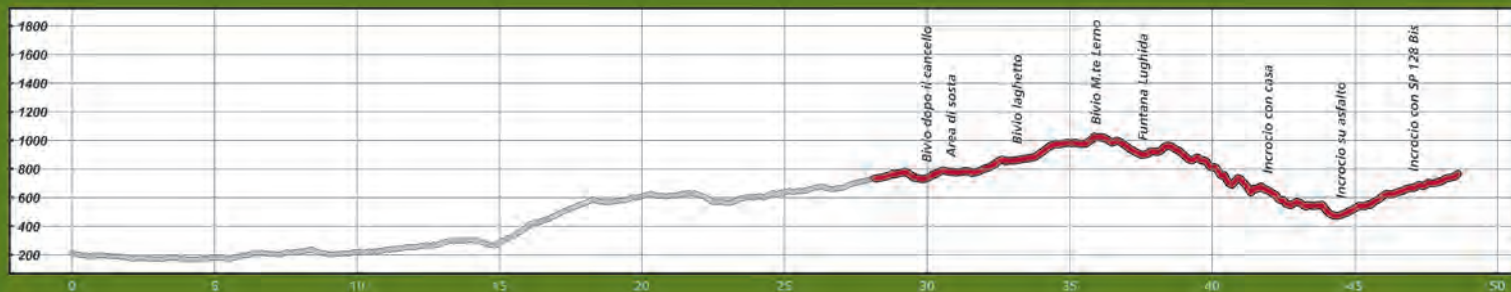


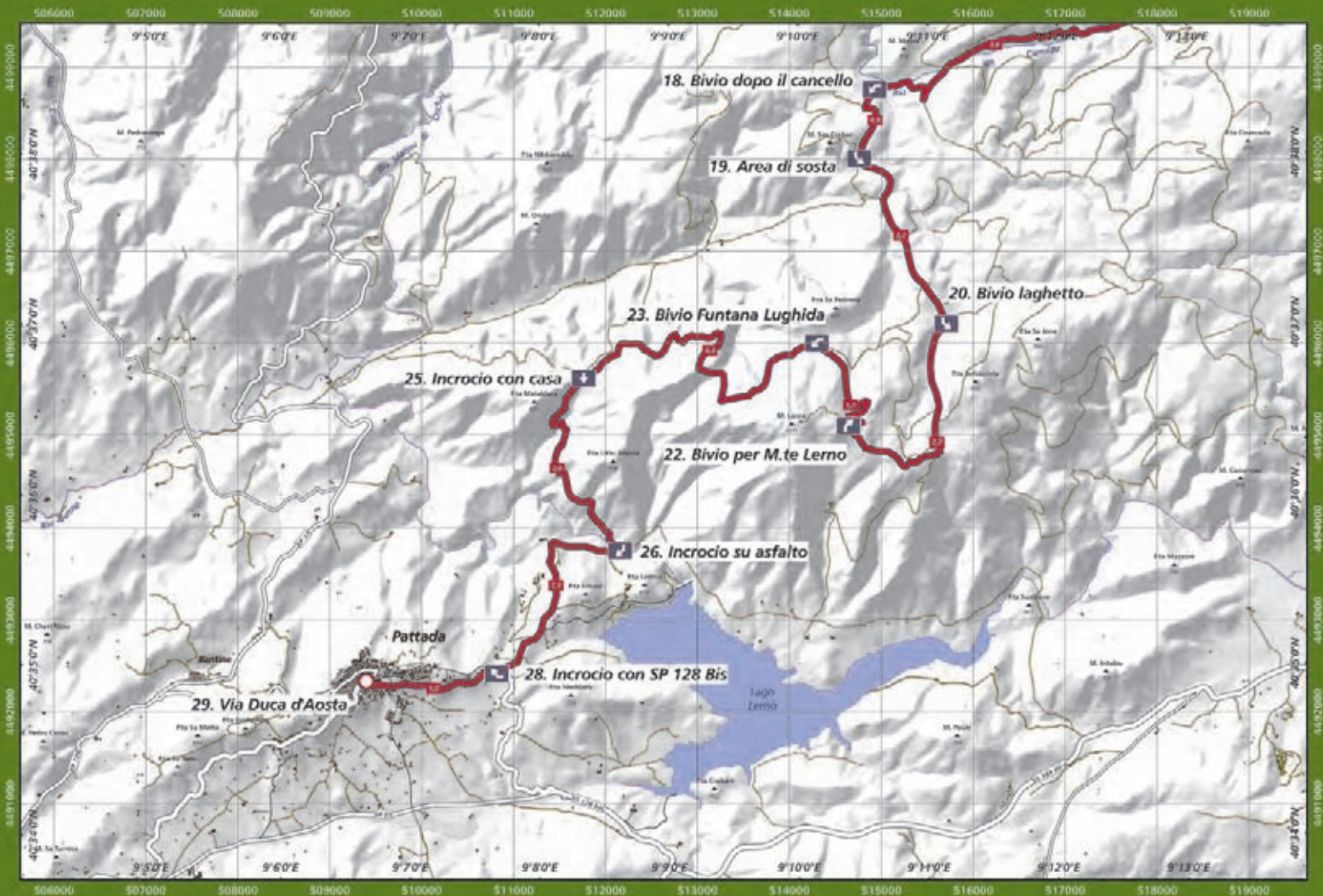


Tappa 3 Berchidda - Pattada Km 48 - Km Totali 147,4 - Dislivello 1860

Berchidda - Pattada				
Posizione	km	km totali	Fondo	Descrizione
19-Area di sosta	0,85	30,7	~~	Proseguire a sinistra e seguire la principale
20-Bivio laghetto	2,3	33	~~	Girare a sinistra
21-Bivio	1,5	34,5	~~	Girare a destra al secondo ingresso
22-Bivio per la vetta Monte Lerno	1,25	35,75	~~	Girare a destra in discesa
23-Bivio Funtana Lughida	1,65	37,4	~~	Girare a sinistra. Dopo 500 m proseguire dritti oltre il cancello
24-Bivio	0,95	38,35	~~	Proseguire a destra. Attenzione bivio non molto evidente
25-Incrocio con casa	3,4	41,75	~~	Proseguire dritti in discesa
26-Incrocio su asfalto	2,55	44,3	—	Girare a destra
27-Bivio	1,9	46,2	—	Proseguire a destra
28-Incrocio con SP	0,65	46,85	—	Girare a destra verso Pattada
29-Pattada	1,55	48,4	—	Fine tappa

24





Tappa 4 **Pattada - Foresta Burgos** Km 37 - Km Totali 184,0 - Dislivello 1260

Pattada - Foresta Burgos (Bono)				
Posizione	km	km totali	Fondo	Descrizione
1-Corso Vittorio Emanuele	0	0		Partire in direzione della SS 128
2-Uscita Pattada - SS 128 km 50.2	1,1	1,1	~~	Girare a sinistra su strada minore in discesa
3-Incrocio a Y	0,45	1,55	~~	Proseguire tenendo la destra
4-Incrocio a T con strada asfaltata	1,65	3,2	-	Girare a destra
5-Incrocio a T con SS 128b	0,4	3,6	-	Girare a sinistra direzione Ozieri
6-SS 128b km 54.5	1,4	5	~~	Alla curva a destra girare a sinistra su strada sterrata
7-Incrocio a Y	2,1	7,1	~~	Proseguire tenendo la destra
8-Incrocio a T	0,3	7,4	~~	Attraversare il cancello tenendo la destra e all'incrocio girare a sinistra
9-Incrocio a Y	0,15	7,55	~~	Proseguire tenendo la destra
10-Incrocio a T con strada asfaltata	1,55	9,1	-	Girare a sinistra
11-Caserma forestale Fiorentini	0,7	9,8	~~	Girare a sinistra verso "Nostra Signora di Fatima", dopo 20 m proseguire a destra
12-Incrocio	3,9	13,7	~~	Girare a destra direzione "Su Tassu"
13-Area "Su Tassu"	1	14,7	~~	Proseguire dritti
14-Serie di incroci	0,3	15	~~	Proseguire dritti

26

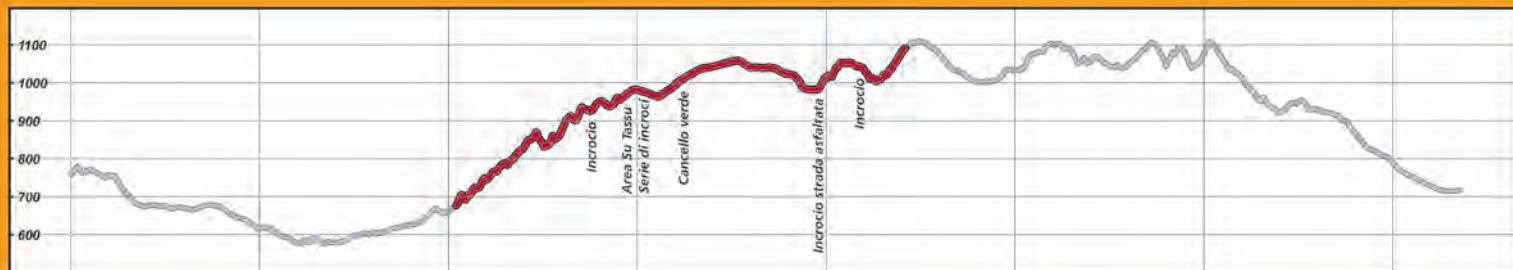


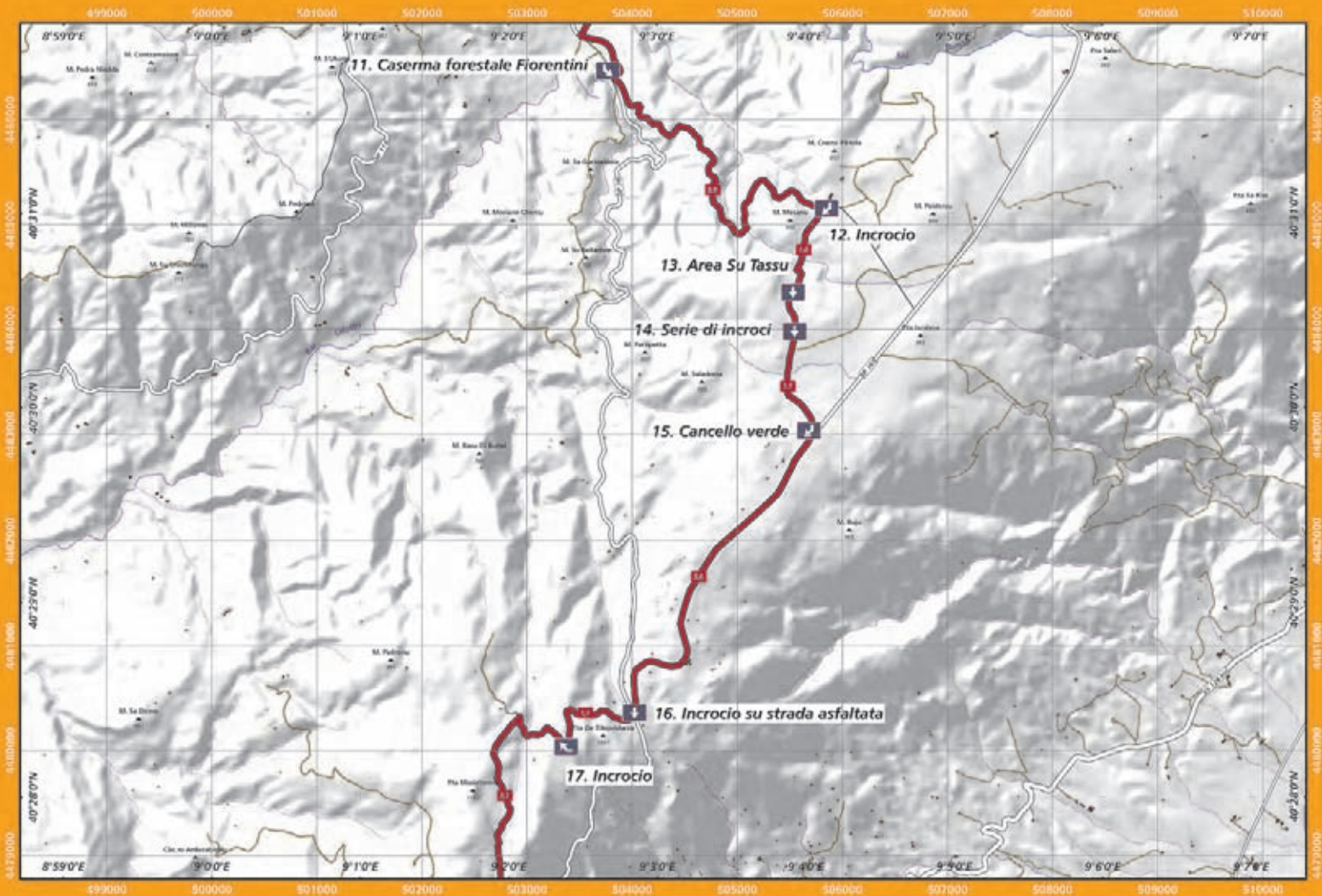


Tappa 4 **Pattada - Foresta Burgos** Km 37 - Km Totali 184,0 - Dislivello 1260

Pattada - Foresta Burgos (Bono)				
Posizione	km	km totali	Fondo	Descrizione
15-Cancello verde	1,15	16,15	—	Attraversarlo e dopo 30 m girare a destra su strada asfaltata
16-Incrocio su strada asfaltata	3,55	19,7	~~	Atraversarlo e proseguire su strada sterrata
17-Incrocio	1,1	20,8	~~	Girare a destra su strada principale
18-Ingressi con muretti a secco	0,7	21,5	~~	Lasciare la pista principale e girare a sinistra in salita
19-Incrocio con strada da destra	0,4	21,9	~~	Proseguire dritti
20-Incrocio a Y	0,05	21,95	~~	Proseguire tenendo la sinistra in discesa
21-Uscita area forestale Anela	2	23,95	~~	Proseguire dritti
22-Incrocio	0,3	24,25	~~	Proseguire dritti
23-Incrocio	0,1	24,35	~~	Girare a destra
24-Incrocio a Y	0,65	25	~~	Girare a destra su strada bianca
25-Incrocio	0,65	25,65	~~	Proseguire dritti
26-Incrocio a Y	0,35	26	~~	Proseguire a destra
27-Incrocio a Y	0,05	26,05	~~	Proseguire a destra
28-Cancello in rete metallica	0,65	26,7	~~	Proseguire dritti

28



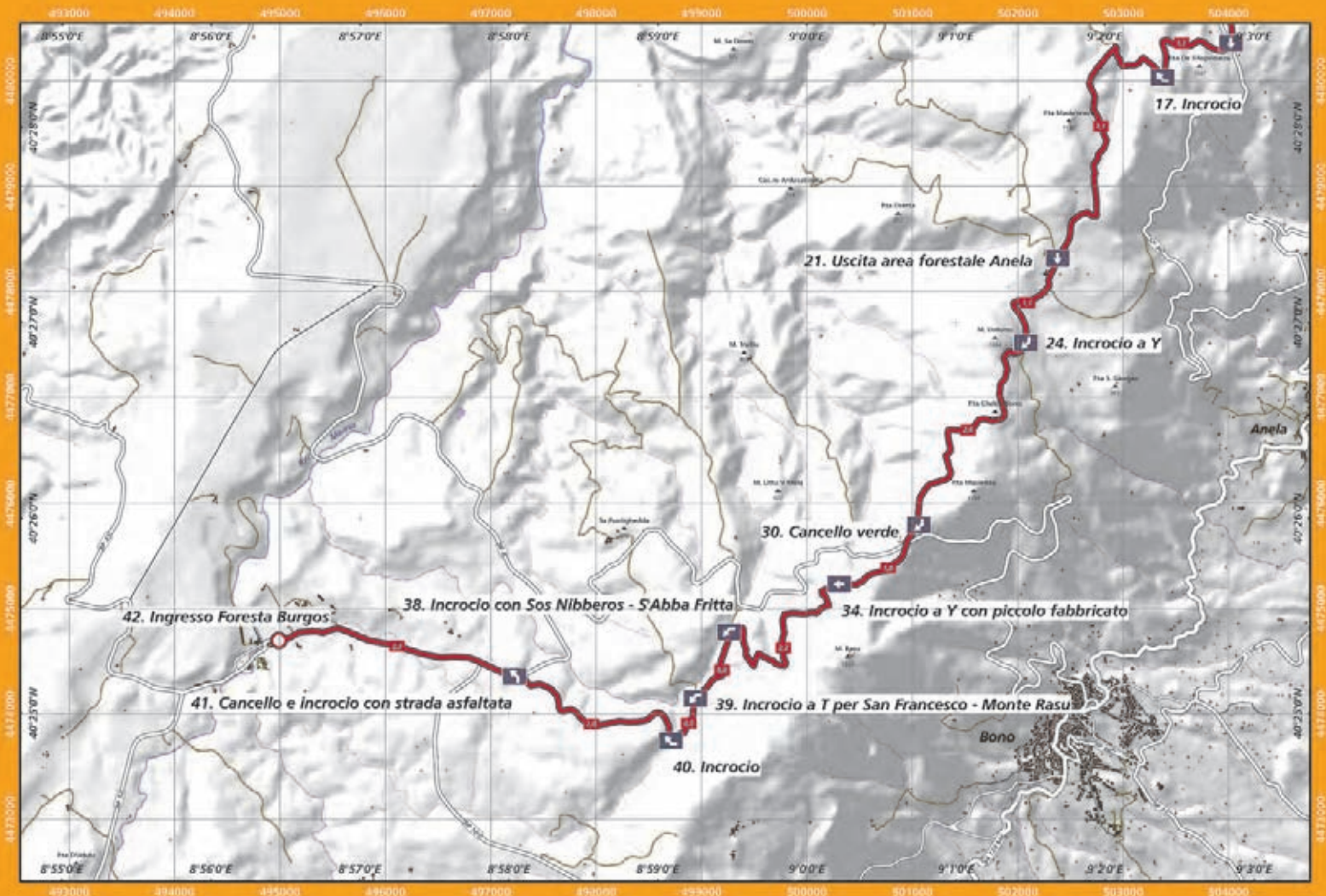


Tappa 4 Pattada - Foresta Burgos Km 37 - Km Totali 184,0 - Dislivello 1260

Pattada - Foresta Burgos (Bono)				
Posizione	km	km totali	Fondo	Descrizione
29-Incrocio a Y	0,4	27,1	~~	Proseguire a sinistra
30-Cancello verde	0,5	27,6	~~	Superato il cancello girare a destra sino alla strada asfaltata
31-Incrocio con strada asfaltata	0,2	27,8	~~	Proseguire dritti su strada bianca in salita
32-Incrocio	0,4	28,2	~~	Proseguire dritti in salita
33-Incrocio a Y	0,2	28,4	~~	Proseguire a destra
34-Incrocio a Y con piccolo fabbricato	0,25	28,65	~~	Proseguire dritti
35-Incrocio a Y	1,05	29,7	~~	Proseguire a sinistra in salita
36-Incrocio con strada da sinistra	0,5	30,2	~~	Proseguire dritti in discesa
37-Incrocio con "Sos Nibberos"	0,3	30,5	~~	Proseguire dritti
38-Incrocio con "Sos Nibberos - S'Abba Fritta"	0,5	31	~~	Girare a sinistra in discesa
39-Incrocio a T per "San Francesco - Monte Rasu"	0,8	31,8	~~	Girare a sinistra
40-Incrocio	0,5	32,3	~~	Girare nella seconda strada a dx, lasciando il piccolo fabbricato a dx
41-Cancello e incrocio con strada asfaltata	1,95	34,25	-	Girare a sinistra. Proseguire dritti anche al successivo incrocio
42-Ingresso foresta Burgos	2,35	36,6	-	Proseguire dritti su SP

30

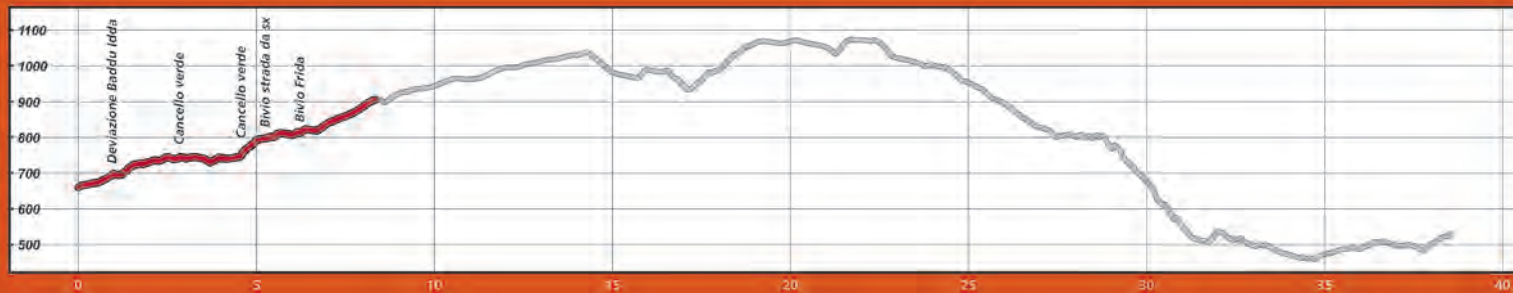




Tappa 5 Foresta Burgos - Macomer Km 39 - Km Totali 222,5 - Dislivello 820

Foresta Burgos (Bono) - Macomer				
Posizione	km	km totali	Fondo	Descrizione
1-Foresta Burgos	0	0	—	Partire dall'incrocio all'uscita della Foresta Burgos
2-Incrocio per "Frida - Bolotana"	0,55	0,55	—	Girare a sinistra in direzione Frida - Bolotana
3-Deviazione per "Baddu Idda"	0,4	0,95	~~	Lasciare strada principale e girare a sinistra
4-Cancello verde	0,25	1,2	~~	Superato un ponte, attraversare il cancello verde
5-Bivio	1,25	2,45	~~	Proseguire dritti
6-Cancello verde	0,35	2,8	~~	Attraversare il cancello e proseguire dritti
7-Cancello verde	1,75	4,55	~~	Attraversare il cancello e proseguire dritti
8-Bivio	0,75	5,3	~~	Proseguire dritti
9-Bivio Frida	0,9	6,2	~~	Girare a destra, dopo cancello verde a 100 m girare a sinistra su asfaltata
10-Incrocio a T - Ingresso provincia Nuoro	2,4	8,6	—	Girare a destra direzione SS 131

32

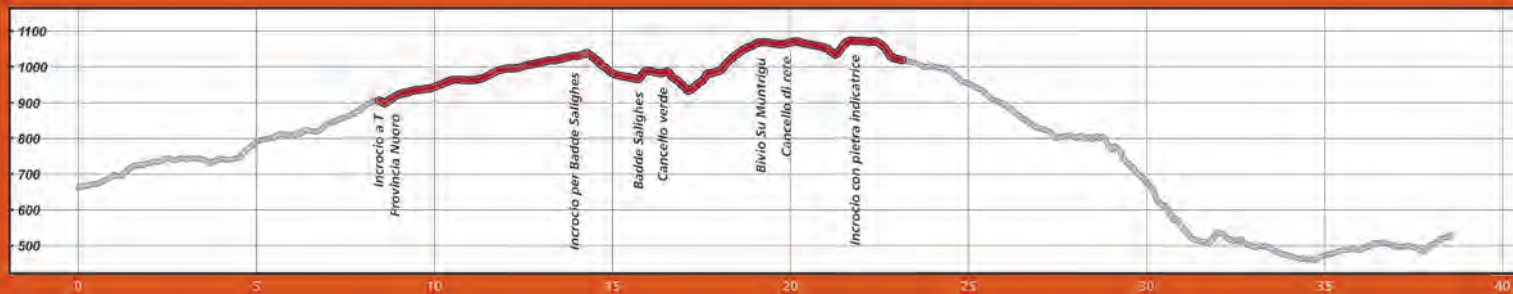


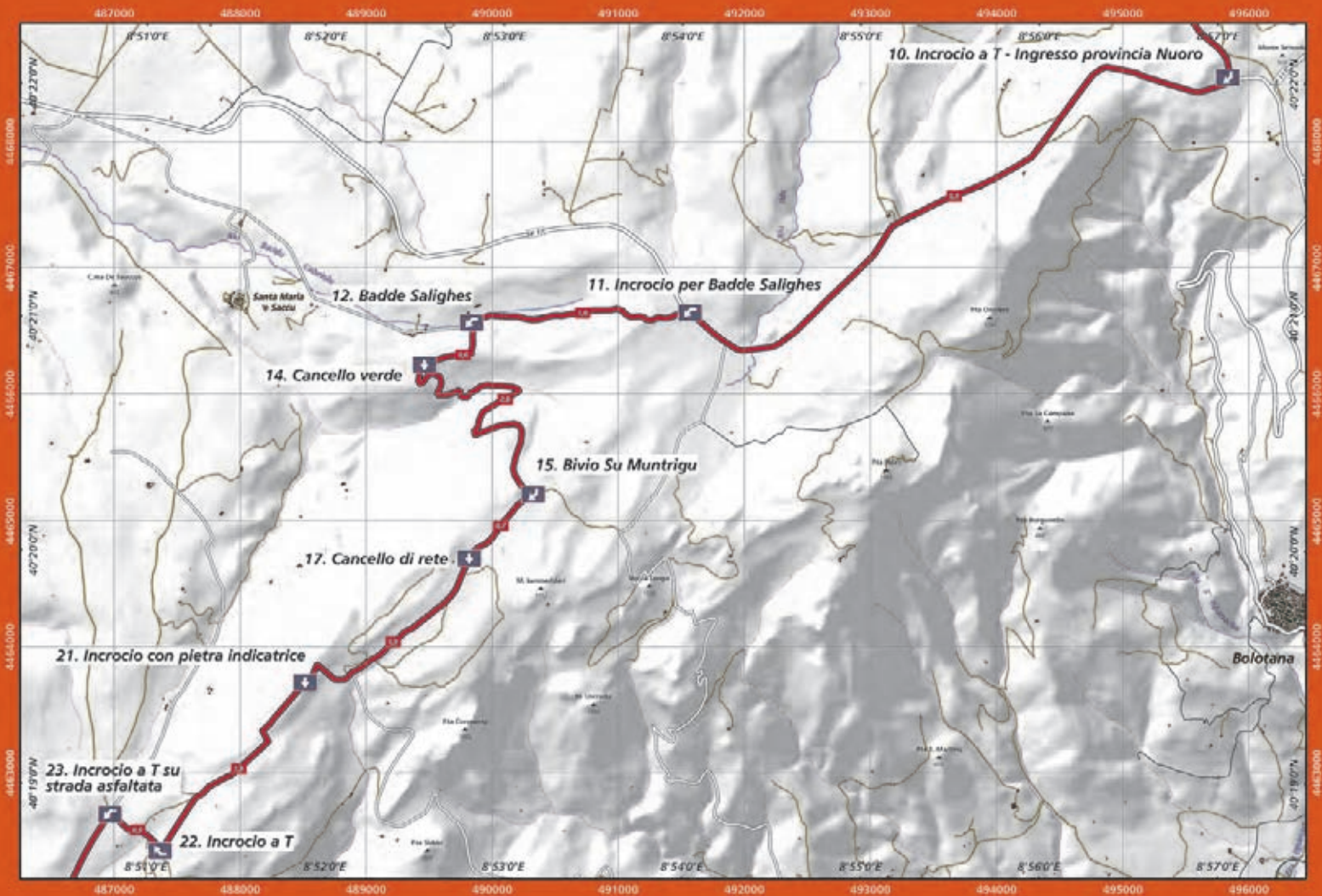


Tappa 5 Foresta Burgos - Macomer Km 39 - Km Totali 222,5 - Dislivello 820

Foresta Burgos - Macomer				
Posizione	km	km totali	Fondo	Descrizione
11-Incrocio per "Badde Salighes"	5,3	13,9	~~	Girare a sinistra direzione Badde Salighes
12-Badde Salighes	1,8	15,7	~~	Lasciare strada principale e girare a sx attraversando muretto a secco prima dell'hotel
13-Incrocio a T	0,25	15,95	—	Girare a destra
14-Cancello verde	0,4	16,35	—	Attraversare il cancello
15-Bivio Su Muntrigu	2,75	19,1	~~	Lasciare strada asfaltata e girare a destra
16-Cancello in rete metallica	0,5	19,6	~~	Attraversare il cancello in rete metallica
17-Cancello in rete metallica	0,25	19,85	~~	Attraversare il cancello in rete metallica
18-Cancello verde	0,45	20,3	~~	Attraversare il cancello e proseguire dritti
19-Cancello verde	0,6	20,9	~~	Attraversare il cancello e proseguire dritti
20-Incrocio su strada asfaltata	0,3	21,2	—	Girare a destra e proseguire su asfalto
21-Incrocio con pietra indicatrice	0,5	21,7	—	Proseguire dritti direzione Bortigali
22-Incrocio a T	1,85	23,55	—	Girare a destra
23-Incrocio a T su strada asfaltata	0,55	24,1	—	Girare a sinistra direzione Bortigali

34

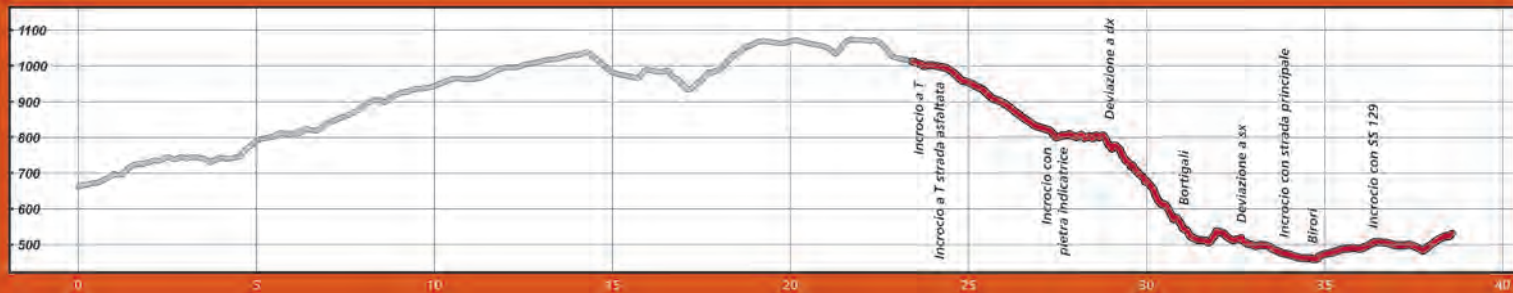




Tappa 5 Foresta Burgos - Macomer Km 39 - Km Totali 222,5 - Dislivello 820

Foresta Burgos - Macomer				
Posizione	km	km totali	Fondo	Descrizione
24-Incrocio con pietra indicatrice	3,3	27,4	—	Girare a sinistra direzione Bortigali
25-Deviazione a destra	1,5	28,9	~ ~	Lasciare strada asfaltata e girare a destra su sterrata in discesa
26-Ingresso Bortigali	2,1	31	—	Attraversare il paese in direzione Macomer
27-Deviazione a sinistra	1,6	32,6	—	Poco prima dell'incrocio per Mulargia, girare a sinistra
28-Incrocio con strada principale	1,2	33,8	—	Girare a destra e subito dopo a sinistra direzione Macomer
29-Ingresso Birori	0,6	34,4	—	Attraversare il paese in direzione Macomer
30-Birori	0,2	34,6	—	Girare a destra
31-Uscita Birori	0,7	35,3	—	Girare a sinistra prima del distributore, attraversare il sottopassaggio e proseguire
32-Incrocio con SS 129	1	36,3	—	Girare a sinistra
33-Ingresso Macomer	2,2	38,5	—	Fine tappa

36

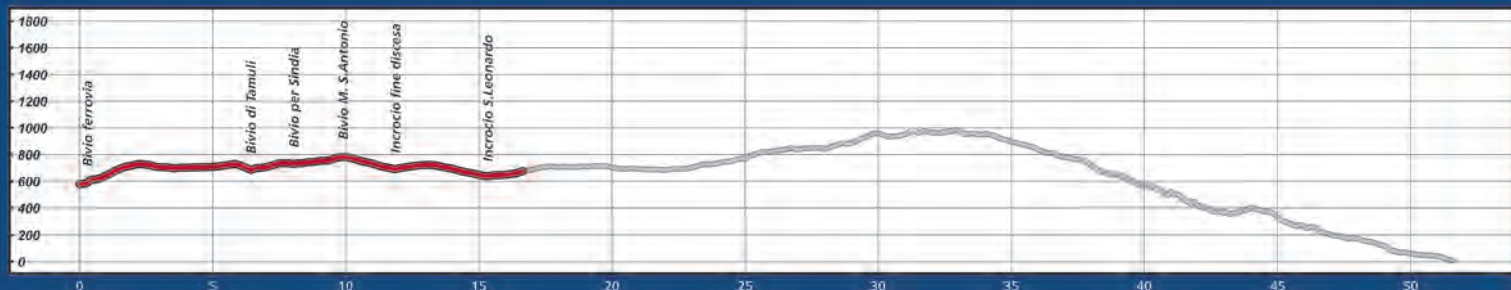


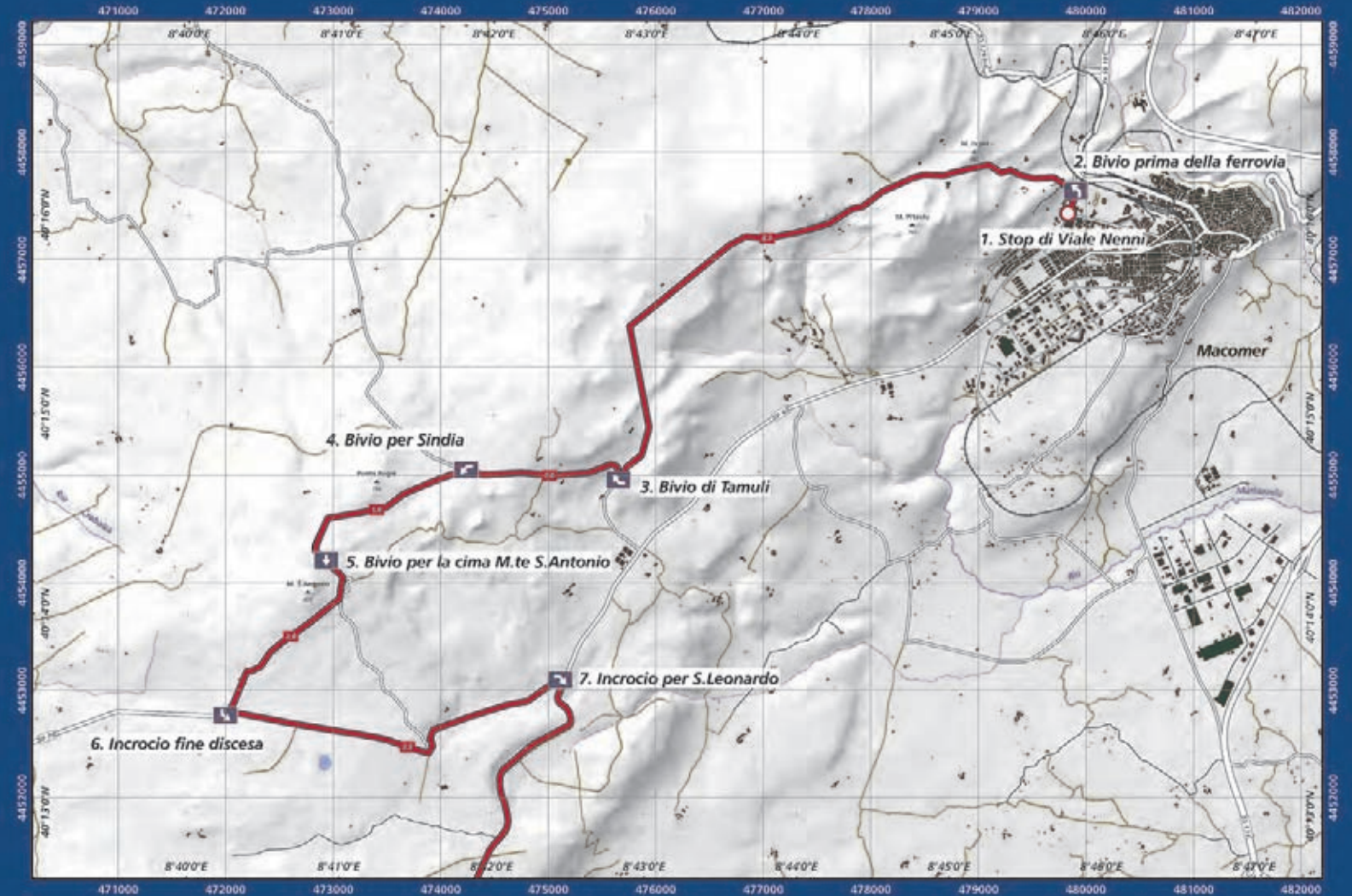


Tappa 6 **Macomer - S.ta Caterina di Pittinuri** Km 51 - Km Totali **273,8** - Dislivello **950**

Macomer - Santa Caterina di Pittinuri				
Posizione	km	km totali	Fondo	Descrizione
1-Macomer, viale Nenni	0	0	—	Girare a destra in viale Lussu
2-Bivio prima della ferrovia	0,2	0,2	—	Girare a sinistra verso Tamuli
3-Bivio di Tamuli	6,2	6,4	—	Girare a destra verso monte di S. Antonio
4-Bivio per Sindia	1,6	8	—	Proseguire a sinistra verso il monte
5-Bivio cima monte S. Antonio	1,8	9,8	—	Proseguire dritti
6-Incrocio fine discesa	2	11,8	—	Girare a sinistra
7-Incrocio per S. Leonardo	3,45	15,25	—	Girare a destra verso S. Leonardo. Attraversare il borgo

38

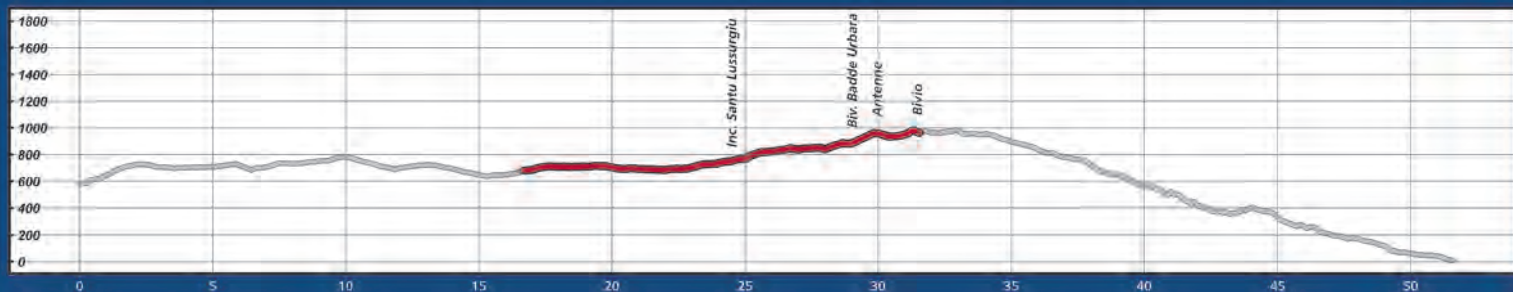


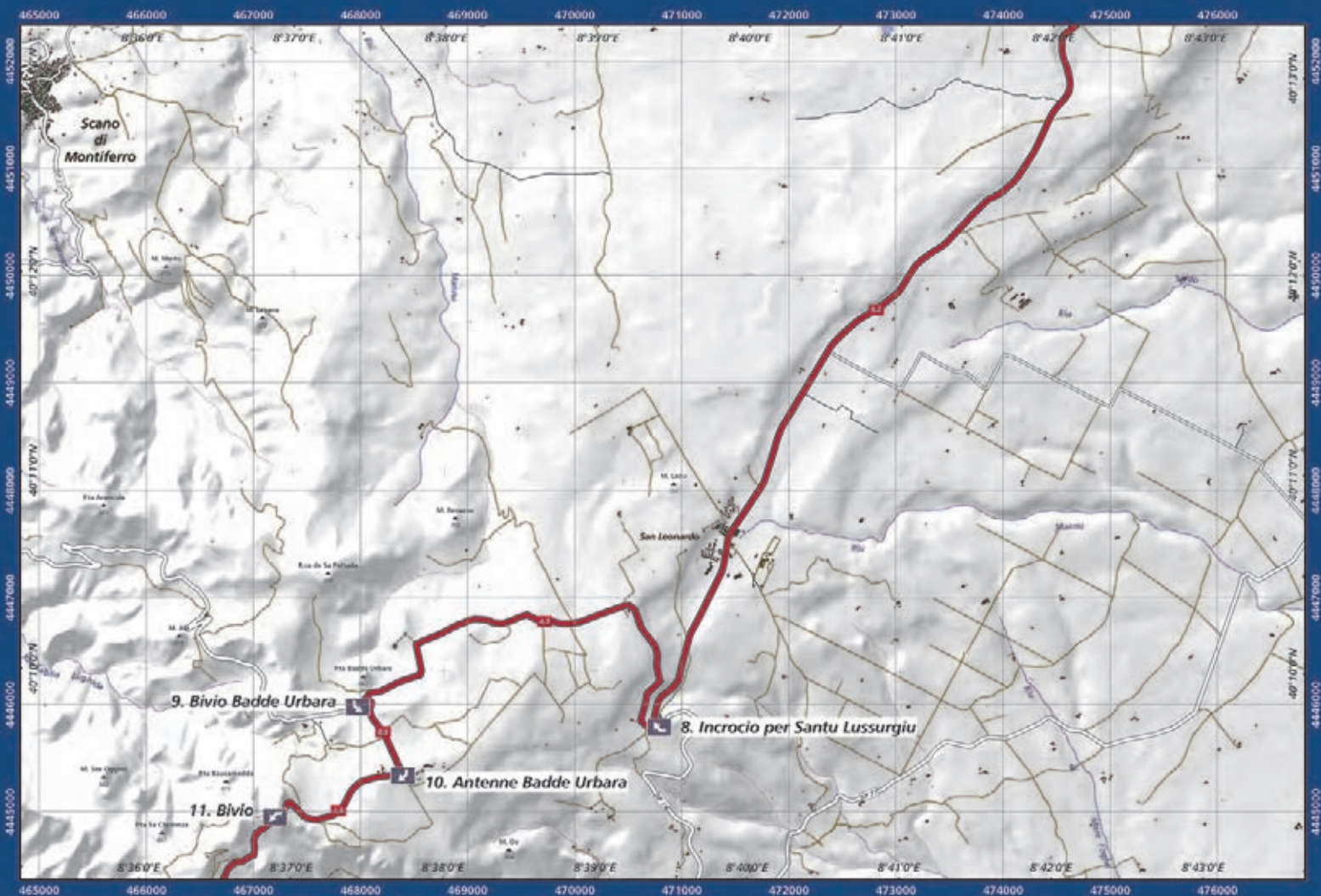


Tappa 6 **Macomer - S.ta Caterina di Pittinuri** Km 51 - Km Totali **273,8** - Dislivello **950**

Macomer - Santa Caterina di Pittinuri				
Posizione	km	km totali	Fondo	Descrizione
8-Incrocio per Santu Lussurgiu	9,15	24,4	—	Girare a destra verso Cuglieri
9-Bivio Badde Urbara	4,5	28,9	—	Girare a sinistra verso le antenne RAI
10-Antenne Badde Urbara	0,8	29,7	—	Girare a destra e attraversare il cancello verde forestale
11-Bivio	1,6	31,3	~ ~	Girare a sinistra. Dopo 500 m ancora a sinistra

40

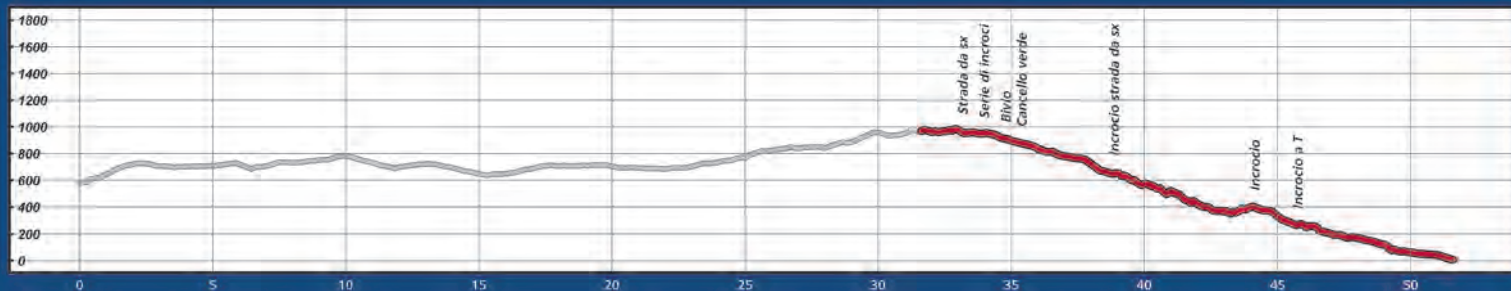




Tappa 6 **Macomer - S.ta Caterina di Pittinuri** Km 51 - Km Totali **273,8** - Dislivello **950**

Macomer - Santa Caterina di Pittinuri				
Posizione	km	km totali	Fondo	Descrizione
12-Incrocio con strada che sale da sinistra	1,7	33	~~	Proseguire dritti
13-Serie di due incroci di seguito	0,85	33,85	~~	Proseguire dritti
14-Bivio	0,75	34,6	~~	Proseguire dritti
15-Cancello verde	0,6	35,2	~~	Attraversare il cancello e girare a destra
16-Incrocio con strada da sinistra	3,4	38,6	—	Dritti
17-Cancello verde	4,8	43,4	~~	Proseguire dritti
18-Incrocio	0,5	43,9	~~	Girare a destra in discesa
19-Incrocio a T	1,6	45,5	~~	Girare a sinistra e tener questa strada fino al paese
20-Santa Caterina di Pittinuri	5,8	51,3	—	Fine tappa

42





Tappa 7 S.ta Caterina di Pittinuri - Cabras Km 56 - Km Totali 329,8 - Dislivello 450

S.ta Caterina di Pittinuri - Cabras				
Posizione	km	km totali	Fondo	Descrizione
1-Piazza di Santa Caterina	0	0	—	Proseguire sulla principale verso sud
2-Bivo dopo Cornus	1,3	1,3	~~	Girare a sinistra sul sentiero appena oltre quello di Cornus
3-Bivio a Y	0,5	1,8	~~	Proseguire a destra
4-Incrocio a T	0,45	2,25	—	Girare a sinistra e proseguire su asfalto
5-Bivio Campeggio Nurapolis	3	5,25	~~	Girare a destra, dopo 100 m girare a destra su sterrata in salita
6-Pineta Is Arenas	0,95	6,2	~~	Girare a destra ed entrare nella pineta, dopo 100 m girare a destra
7-Bivio dopo Belvedere	0,7	6,9	~~	Girare a sinistra
8-Incrocio	0,7	7,6	~~	Proseguire dritti, dopo 100 m ancora dritti
9-Incrocio	0,5	8,1	~~	Girare a sinistra
10-Incrocio	0,3	8,4	~~	Girare a destra e subito a sinistra
11-Bivio con sbarra	0,5	8,9	~~	Proseguire dritti oltre la sbarra a destra
12-Incrocio	0,3	9,2	~~	Proseguire a sinistra su questa strada
13-Incrocio a T	1	10,2	~~	Girare a sinistra (a destra per spiaggia)
14-Incrocio	0,4	10,6	~~	Girare a destra

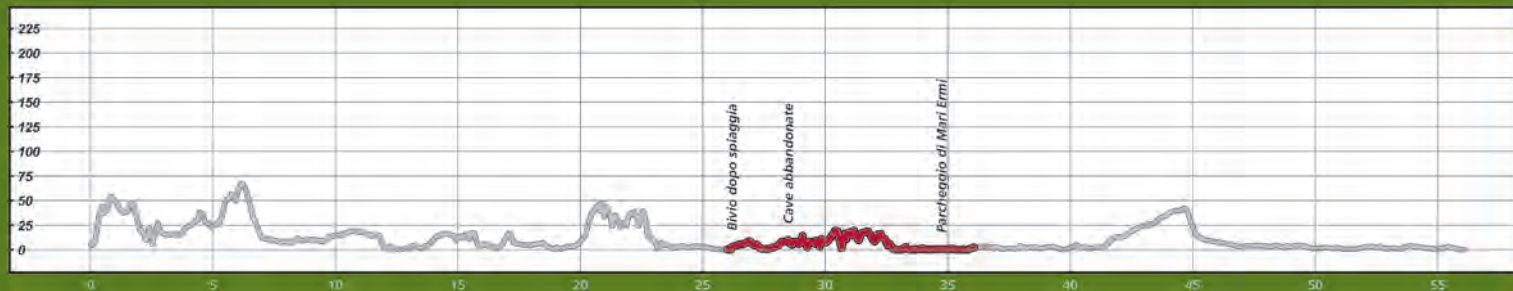
44





Tappa 7 S.ta Caterina di Pittinuri - Cabras Km 56 - Km Totali 329,8 - Dislivello 450

Santa Caterina di Pittinuri - Cabras				
Posizione	km	km totali	Fondo	Descrizione
15-Incrocio	0,65	11,25	~~	Girare a sinistra
16-Sbarra cancello uscita dalla pineta	0,65	11,9	~~	Superare la sbarra e girare a destra sino a raggiungere la strada con lo stagno a sinistra
17-Peschiera	1,5	13,4	~~	Entrare, attraversare il ponticello in legno e proseguire dritti
18-Incrocio	0,7	14,1	~~	Girare a destra e proseguire lungo la scogliera fino alla spiaggia de Sa Rocca Tunda
19-Parcheggio a Sa Rocca Tunda	2,85	16,95	—	Girare a sinistra e dopo 100 m a destra
20-Rotonda de Su Pallosu	2,4	19,35	~~	Proseguire dritti verso la torre di Capo Mannu e seguire il sentiero lungo la scogliera
21-Faro di Capo Mannu	3,25	22,6	~~	Girare a dx subito dopo il faro. Proseguire lungo la costa fino alla spiaggia di Putzu Idu
22-Bivio dopo spiaggia	3,55	26,15	—	Alla fine della spiaggia girare a destra e percorrere la strada fin fuori dall'abitato
23-Cave abbandonate	2,3	28,45	~~	Imboccare il sentiero tra le 2 cave e seguire la falesia
24-Parcheggio di Mari Ermi	6,25	34,7	~~	Proseguire lungo la costa sul sentiero selciato oltre il muro
25-Is Aruttas	1,9	36,6	~~	Attraversare il muretto sulla destra e proseguire lungo costa





Tappa 7 S.ta Caterina di Pittinuri - Cabras Km 56 - Km Totali 329,8 - Dislivello 450

S.ta Caterina di Pittinuri - Cabras				
Posizione	km	km totali	Fondo	Descrizione
26-Bivio di Maimoni	4,85	41,45	~~	Proseguire a destra dentro l'area comunale Seu
27-Incrocio di Seu	1,65	43,1	~~	Proseguire dritti
28-Bivio di Funtana Meiga	1,4	44,5	~~	Proseguire a sinistra fino all'asfalto, quindi girare a destra verso Cabras
29-Incrocio di S. Salvatore	3,3	47,8	—	Girare a dx per S. Salvatore - Is Aruttas. Dopo 250 m girare a dx sulla sterrata prima del borgo
30-S. Salvatore	0,5	48,3	~~	Proseguire dritti lasciando il borgo sulla sinistra
31-Incrocio sullo stagno	1,3	49,6	~~	Girare a destra
32-Incrocio a T fronte peschiera	3,1	52,7	~~	Girare a destra. Dopo 500 m a sinistra e proseguire oltre il ponte su asfalto
33-Canali dopo peschiera Pontis	1,7	54,4	~~	Girare a sinistra e lungo il canale per 250 m quindi girare a destra verso la torre
34-Bivio dopo la torre	0,9	55,3	~~	Proseguire a sinistra lungo lo stagno. Continuare oltre i ponti in legno
35-Cabras	0,7	56	~~	Fine tappa

48

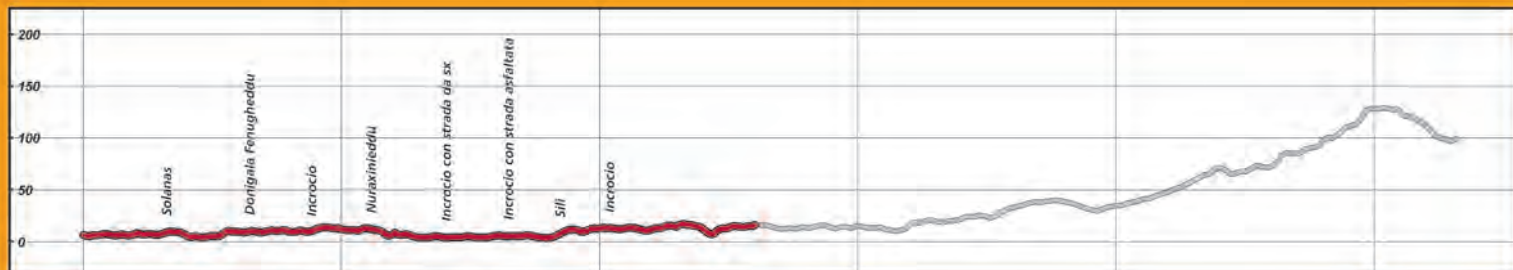


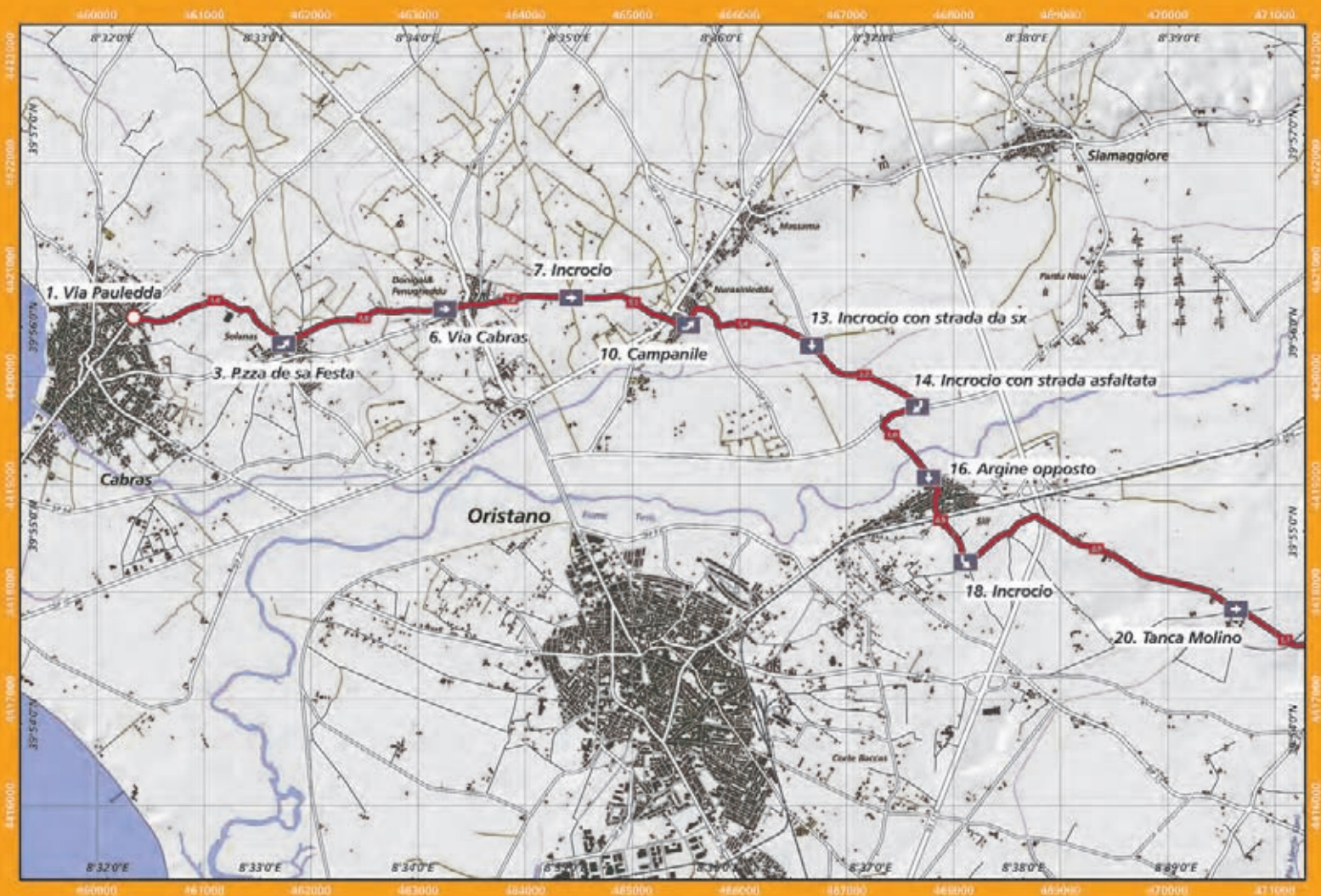


Tappa 8 Cabras - Villaurbana Km 27 - Km Totali 356,3 - Dislivello 154

Cabras - Villaurbana				
Posizione	km	km totali	Fondo	Descrizione
1-Cabras - via Pauledda	0	0	~~	Lasciare acquedotto sulla destra
2-Solanas, via IV Novembre	1,5	1,5	—	Proseguire dritti e dopo 50 m girare a sinistra in via Maria José
3-Solanas	0,1	1,6	—	Attraversare la Pratz de sa festa lasciando la casa arancio a sinistra
4-Incrocio a Y	0,25	1,85	~~	Girare a sinistra
5-Incrocio	0,3	2,15	~~	Proseguire dritti
6-Donigala Fenughedu	1,05	3,2	—	Proseguire dritti e immettersi in via Cabras, sempre dritti anche al senso unico
7-Incrocio	1,2	4,4	~~	Proseguire dritti
8-Incrocio a Y	0,4	4,8	~~	Proseguire tenendo la destra
9-Incrocio con strada asfaltata SS 292	0,55	5,35	—	Attraversare la strada ed entrare a Nuraxinieddu
10-Nuraxinieddu	0,2	5,55	—	Girare a sinistra nella seconda via prima del campanile
11-Via Cortis	0,2	5,75	—	Girare a destra
12-Uscita strada del campo sportivo	0,3	6,05	—	Subito dopo il campo girare a sinistra
13-Incrocio con strada da sinistra	0,95	7	~~	Proseguire dritti
14-Incrocio con strada asfaltata	1,2	8,2	~~	Girare a sinistra, salire sull'argine e proseguire a destra

50

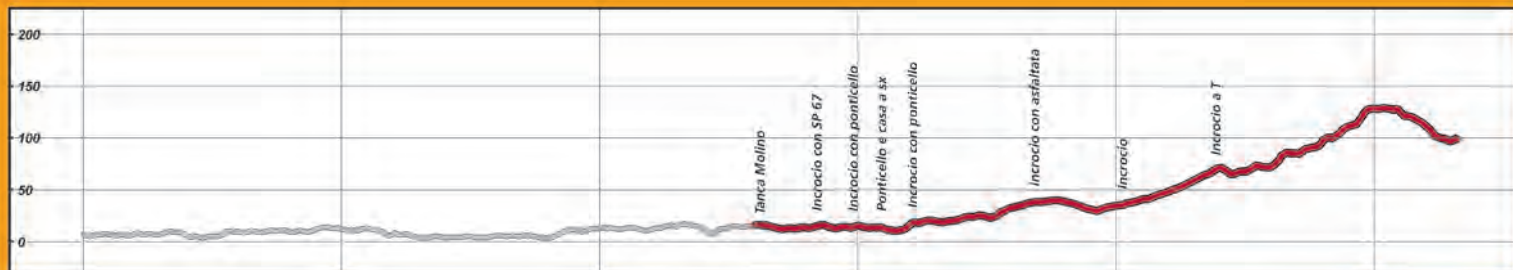


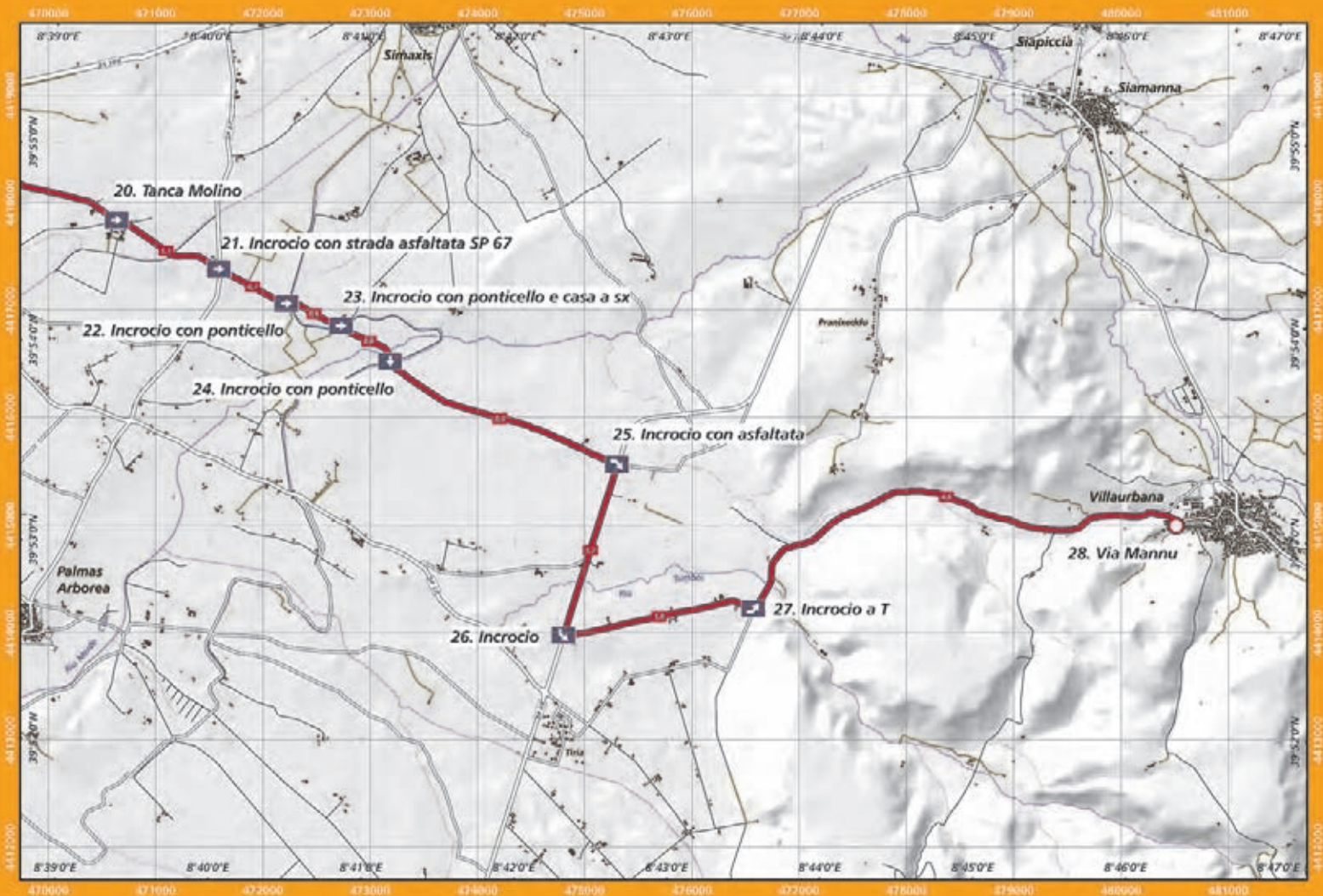


Tappa 8 Cabras - Villaurbana Km 27 - Km Totali 356,3 - Dislivello 154

Cabras - Villaurbana				
Posizione	km	km totali	Fondo	Descrizione
15-Soprapassaggio	0,3	8,5	~~	Attraversare la strada, salire sull'argine e scavalcarlo
16-Argine opposto	0,7	9,2	—	Scavalcare l'argine
17-Sili	0,45	9,65	—	Attraversare il paese sino al passaggio a livello, proseguire in via Marmilla
18-Incrocio	0,5	10,15	~~	Girare a sinistra
19-Incrocio	0,5	10,65	~~	Girare a sinistra, quindi attraversare il sottopassaggio
20-Tanca Molino	2,4	13,05	~~	Proseguire dritti lasciando il cascinale sulla destra
21-Incrocio con strada asfaltata SP 67	1,1	14,15	~~	Proseguire dritti
22-Incrocio con ponticello	0,7	14,85	~~	Attraversare il ponticello
23-Incrocio con ponticello e casa a sx	0,55	15,4	~~	Attraversarlo e proseguire dritti
24-Incrocio con ponticello	0,6	16	~~	Attraversarlo e proseguire dritti
25-Incrocio con asfaltata	2,35	18,35	—	Girare a destra
26-Incrocio	1,7	20,05	—	Girare a sinistra in direzione Villaurbana
27-Incrocio a T	1,8	21,85	—	Girare a sinistra
28-Villaurbana	4,65	26,5	—	Fine tappa

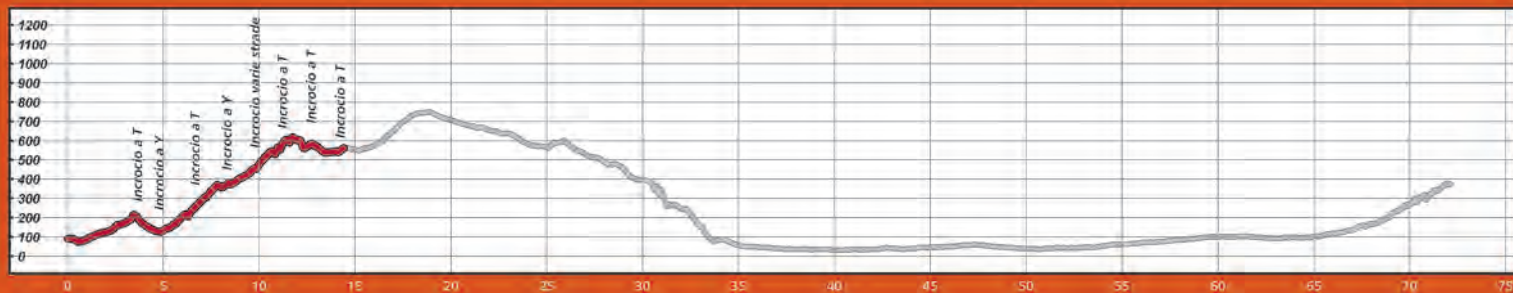
52





Tappa 9 **Villaurbana - Montevecchio** Km **67** - Km Totali **422,9** - Dislivello **1560**

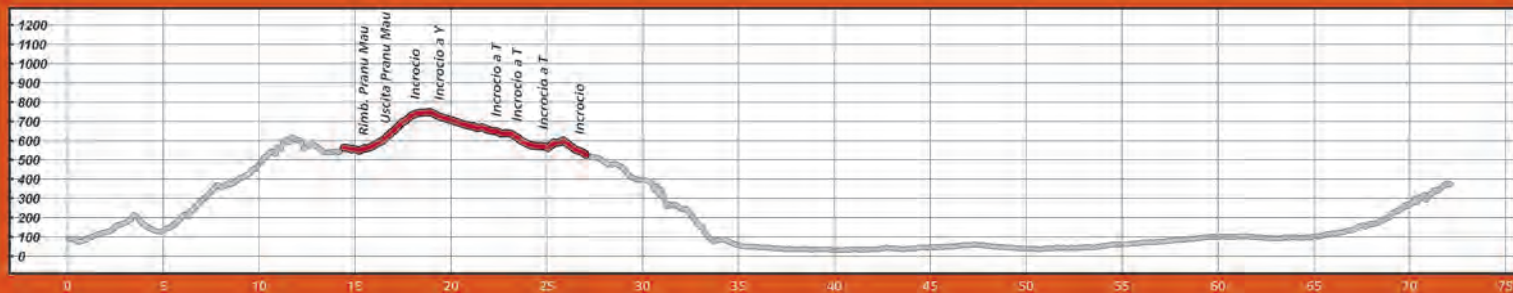
Villaurbana - Montevecchio				
Posizione	km	km totali	Fondo	Descrizione
1-Partenza dal municipio, via Roma	0	0	—	Uscire per Tiria da via Caduti New York. Dopo 100 m dritti seguendo la sterrata
2-Incrocio a T	3,55	3,55	—	Proseguire a sinistra
3-Incrocio a Y	0,60	4,15	—	Tenere la destra. Proseguire sulla strada principale tralasciando deviazioni minori
4-Incrocio a T	1,95	6,1	—	Curva stretta a sinistra. Proseguire sulla strada principale tralasciando deviazioni minori
5-Incrocio a Y	1,55	7,65	~~	Proseguire a destra. Dopo 750 m girare a sinistra
6-Incrocio con varie strade	1,35	9	~~	Proseguire sulla prima a sinistra. All'Incrocio T dopo 750 m ancora a sinistra
7-Incrocio a T	1,30	10,3	~~	Girare a destra
8-Incrocio a T	1,40	11,7	~~	Girare a destra. Dopo 400 m ancora a destra
9-Incrocio a T	1,40	13,1	~~	Proseguire a destra. Dopo 500 m a sinistra. Dopo altri 250 m girare a destra
10-Rimboschiento Pranu Mau	1,40	14,5	~~	Girare a sx scavalcando la rete di un fondo della forestale utilizzando le apposite scalette





Tappa 9 **Villaurbana - Montevercchio** Km 67 - Km Totali 422,9 - Dislivello 1560

Villaurbana - Montevercchio				
Posizione	km	km totali	Fondo	Descrizione
11-Uscita Pranu Mau	0,85	15,35	~~	Girare a destra e scavalcare la rete. Dopo 300 m girare a sinistra
12-Incrocio	1,35	16,7	-	Proseguire dritti. Dopo 150 m proseguire a destra. Dopo altri 100 m girare a sinistra e ancora a sinistra
13-Incrocio a Y	1,15	17,85	-	Proseguire a sinistra
14-Incrocio	1,75	19,6	-	Curva stretta a destra. Dopo 300 m girare a sinistra. Dopo altri 200 m ancora a sinistra
15-Incrocio a T	1,10	20,7	~~	Proseguire a destra, al successivo sempre a destra. Dopo 300 m girare a sinistra
16-Incrocio a T	0,75	21,45	-	Proseguire dritti sulla destra. Dopo 300 m girare a destra. Dopo altri 150 m girare a sinistra
17-Incrocio a T	1,40	22,85	-	Girare a destra. Dop 400 m girare a sinistra
18-Incrocio	1,75	24,6	~~	Girare a destra. Dopo 400 m girare a sinistra. Dopo altri 800 m ancora a sinistra





Tappa 9 **Villaurbana - Montevecchio** Km **67** - Km Totali **422,9** - Dislivello **1560**

Villaurbana - Montevecchio				
Posizione	km	km totali	Fondo	Descrizione
19-Incrocio	1,70	26,3	~~	Proseguire dritti. Sempre dritti per il successivo km
20-Bivio dopo tornanti	1,80	28,1	~~	Girare a destra sulla strada principale. dritti per i successivi 500 m
21-Incrocio a Y	0,70	28,8	~~	Proseguire a destra. Girare a sinistra dopo 400 m
22-Bivio fronte SS 131	1,30	30,1	-	Girare a sinistra. Dopo 400 m incrociare strada asfaltata e proseguire lungo il canale su sterrata
23-Bivio sul canale	3,90	34	-	Girare a destra. Dopo 500 m girare a sinistra e ancora a sinistra dopo il cavalcavia
24-Incrocio	1,40	35,4	-	Girare a destra. Dopo 500 m girare a sinistra allontanandosi dal canale

58

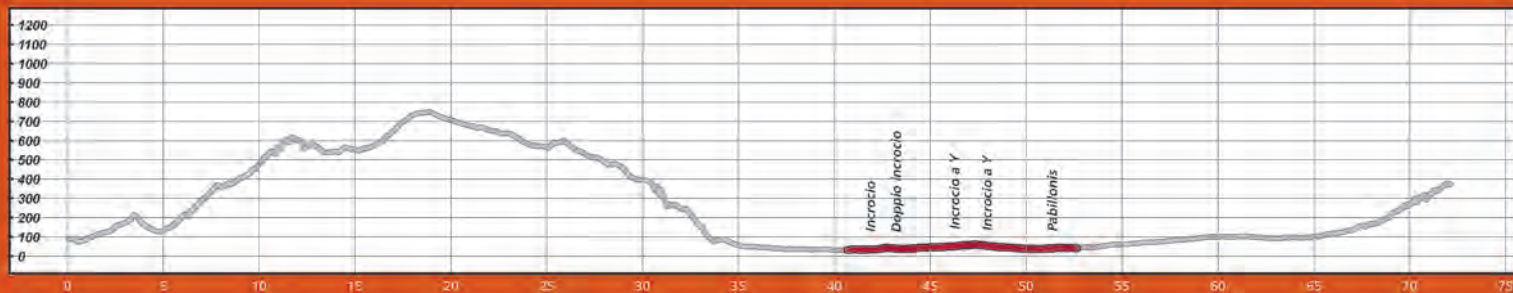


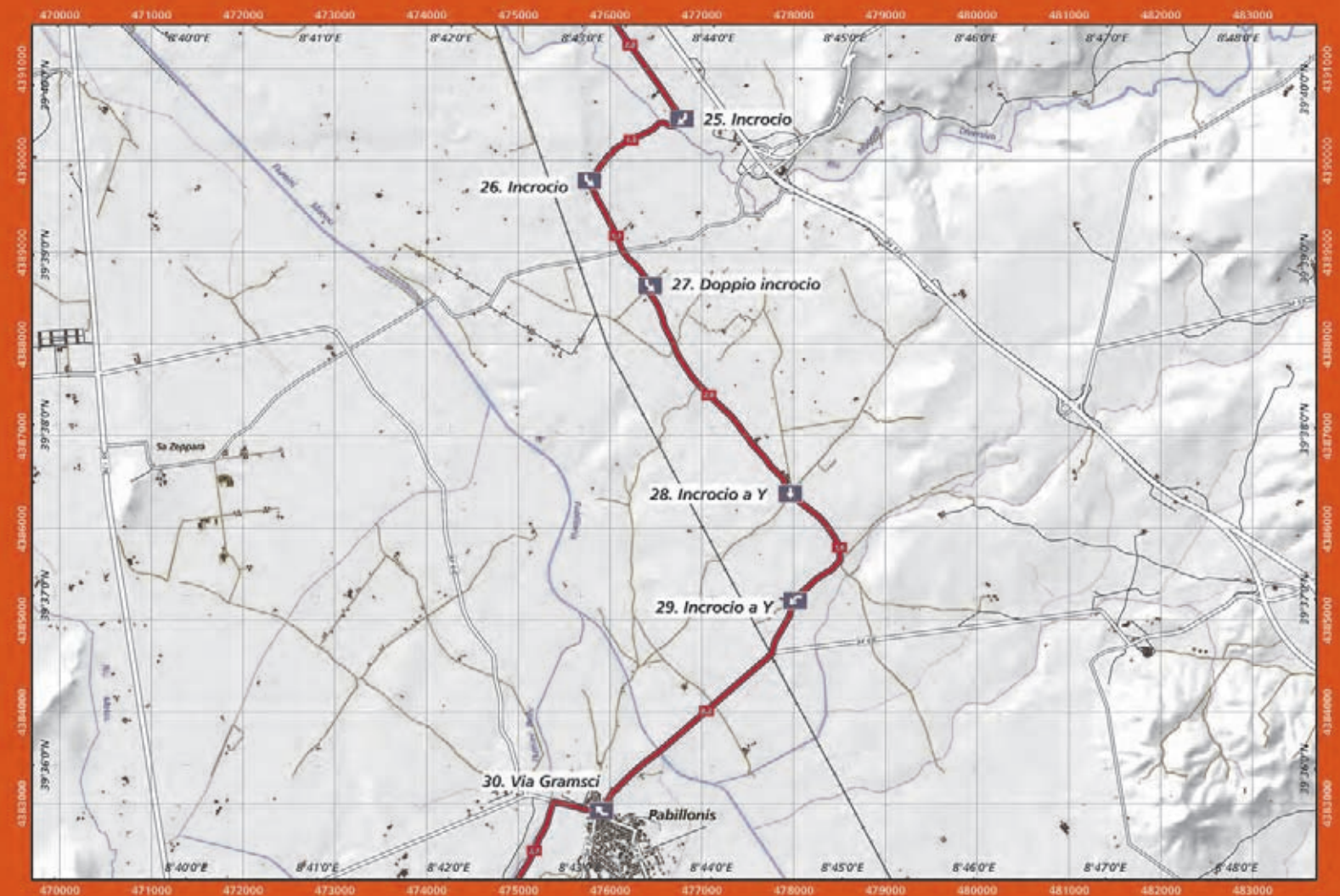


Tappa 9 **Villaurbana - Montevercchio** Km **67** - Km Totali **422,9** - Dislivello **1560**

Villaurbana - Montevercchio				
Posizione	km	km totali	Fondo	Descrizione
25-Incrocio	1,90	37,3	—	Girare a destra e ancora a destra subito dopo. Sempre dritti agli incroci successivi
26-Incrocio	1,30	38,6	~~	Girare a sinistra. Dopo 800 m proseguire dritti incrociando strada principale
27-Doppio Incrocio	1,25	39,85	~~	Girare a destra e subito a sinistra
28-Incrocio a Y	2,80	42,65	—	Proseguire dritti sulla destra. Dopo 900 m girare a destra
29-Incrocio a Y	1,55	44,2	—	Girare a sinistra. Dopo 600 m proseguire dritti oltre la ferrovia verso Pabillonis
30-Pabillonis	3,15	47,35	—	Girare a dx verso l'uscita del paese. Dopo 500 m girare a sx prima del ponte e seguire il canale

60

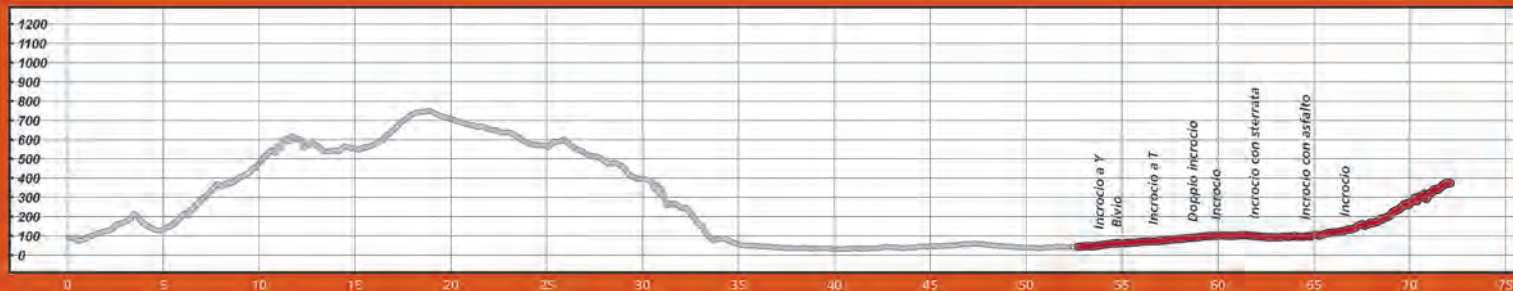


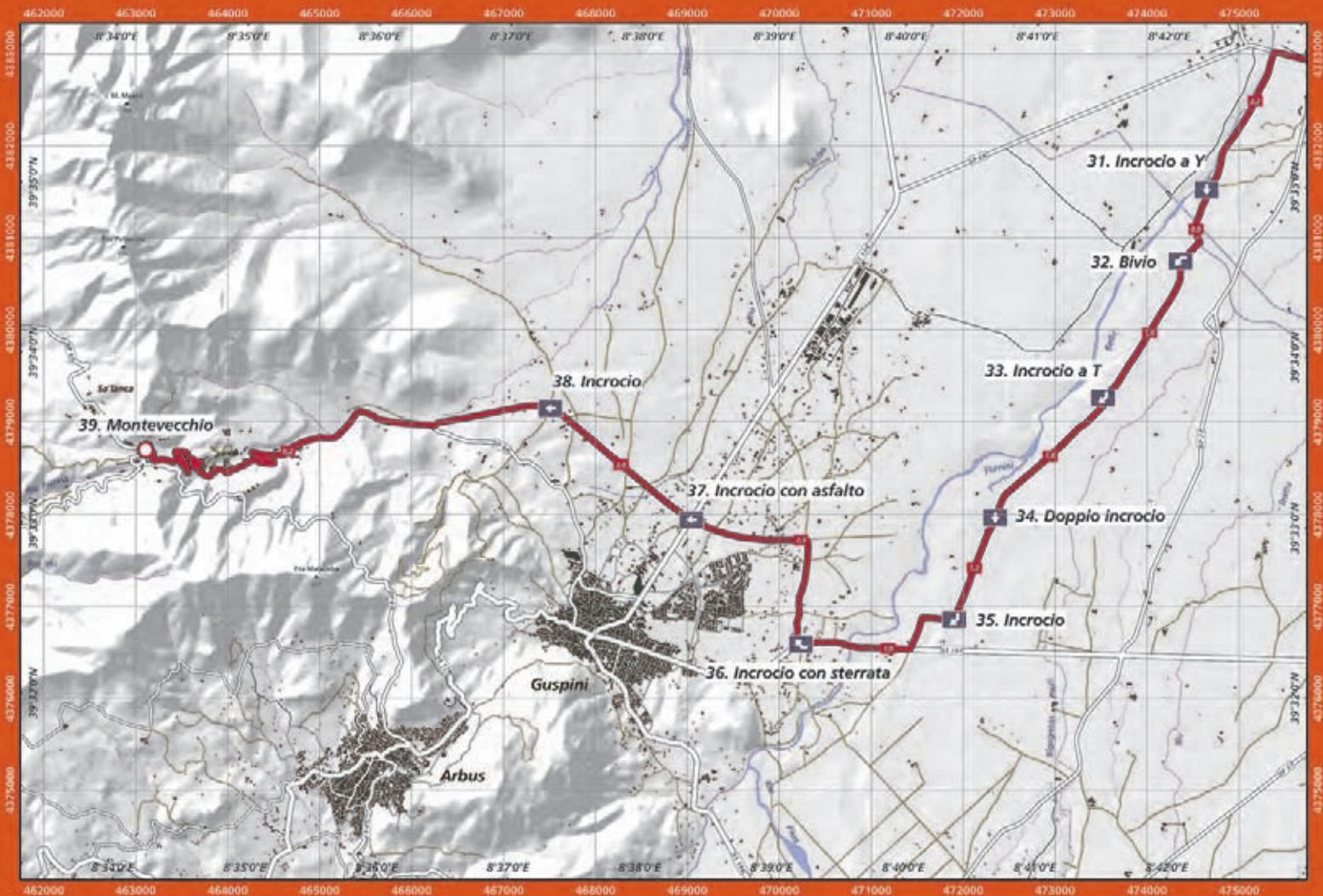


Tappa 9 **Villaurbana - Monteverchio** Km 67 - Km Totali 422,9 - Dislivello 1560

Villaurbana - Monteverchio				
Posizione	km	km totali	Fondo	Descrizione
31-Incrocio a Y	2,25	49,6	~~	Proseguire dritti. Dopo 500 m girare a destra attraversando un ponte in cemento
32-Bivio	0,85	50,45	~~	Girare a sinistra
33-Incrocio a T	1,75	52,2	~~	Girare a sinistra e subito a destra
34-Doppio Incrocio	1,90	54,1	~~	Proseguire dritti
35-Incrocio	1,10	55,2	~~	Girare a destra. Dopo 700 m girare ancora a destra su asfalto
36-Incrocio con sterrata	1,85	57,05	~~	Girare a destra su sterrata. Girare a sinistra dopo 1,2 km
37-Incrocio con asfalto	2,45	59,5	~~	Attraversare l'asfalto e proseguire dritti seguendo la sterrata principale per 2 km
38-Incrocio	1,90	61,4	~~	Proseguire dritti fino all'asfalto. Raggiunto l'asfalto girare a destra
39-Monteverchio	5,15	66,55	-	Fine tappa

62

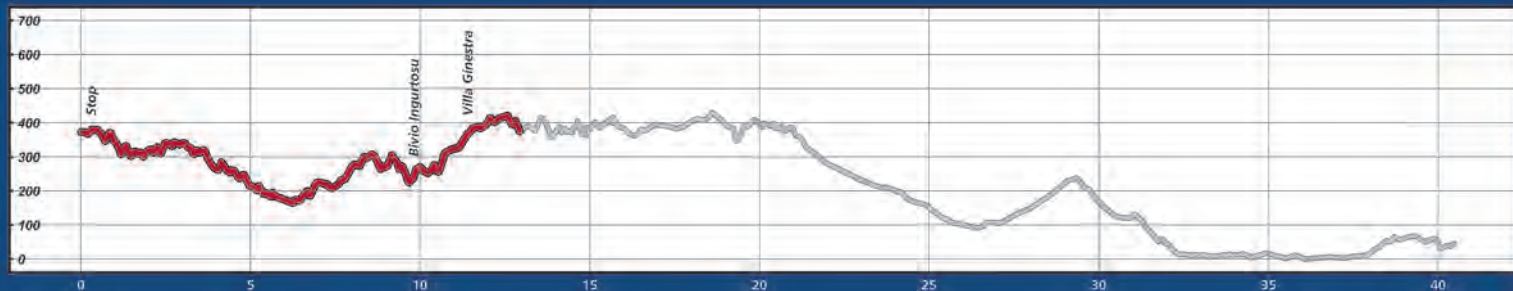


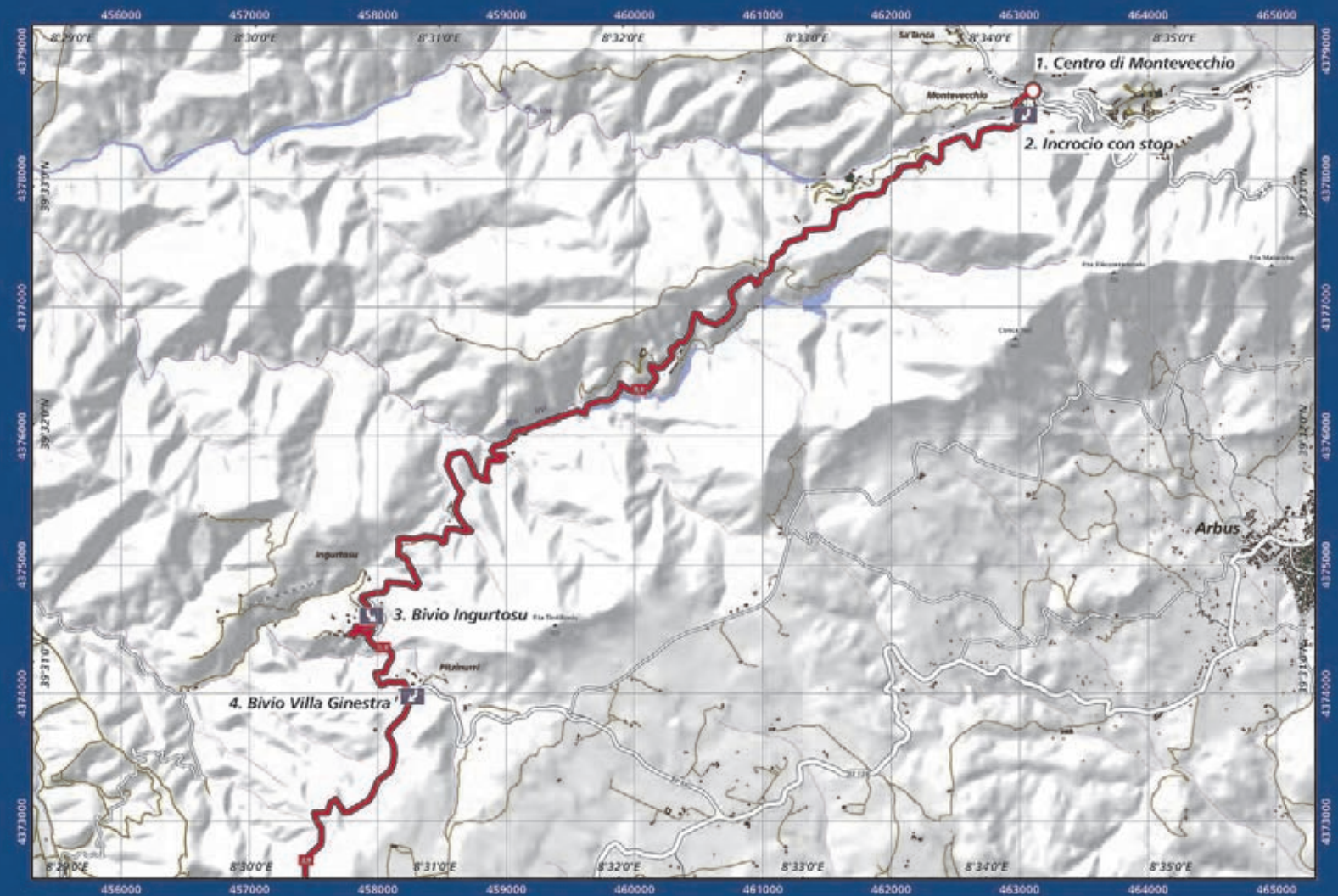


Tappa 10 **Montevecchio - Buggerru** Km 40 - Km Totali **462,9** - Dislivello **1450**

Montevecchio - Buggerru				
Posizione	km	km totali	Fondo	Descrizione
1-Centro di Montevecchio	0	0	—	Partire in direzione Ingurtosu
2-Incrocio con stop	0,3	0,3	~~	Girare a destra verso il mare
3-Bivio Ingurtosu	9,4	9,7	—	Dritti sulla sinistra, proseguire oltre il borgo di Ingurtosu
4-Bivio Villa Ginestra	1,6	11,3	~~	Girare a destra

64

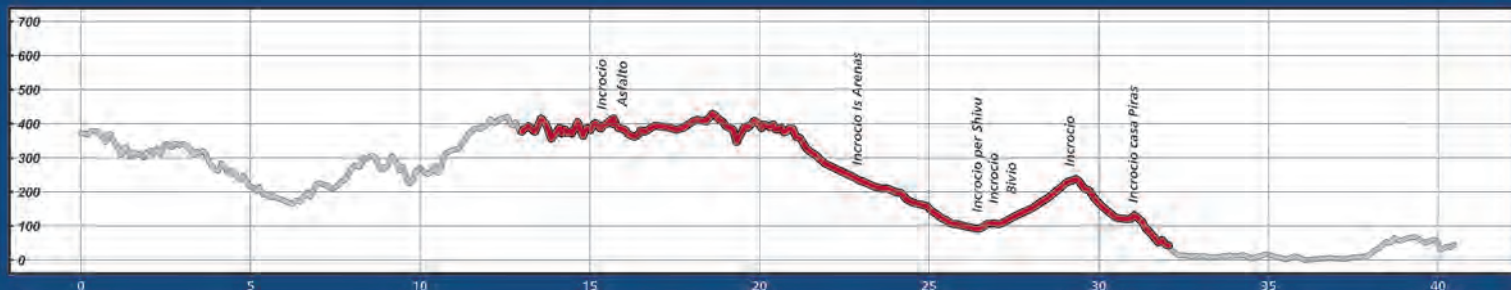


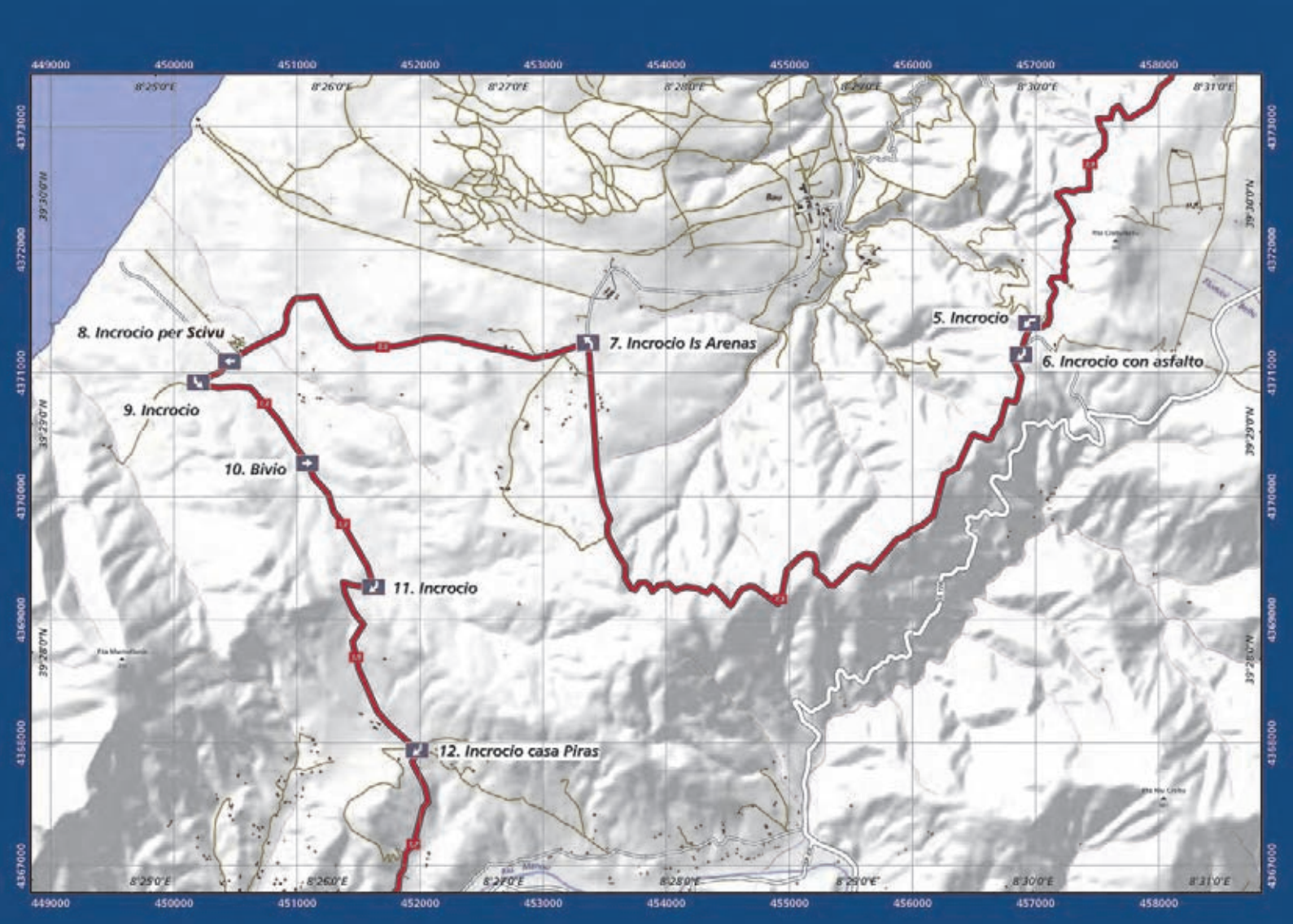


Tappa 10 **Montevecchio - Buggerru** Km 40 - Km Totali **462,9** - Dislivello **1450**

Montevecchio - Buggerru				
Posizione	km	km totali	Fondo	Descrizione
5-Incrocio	3,9	15,2	~~	Girare a sinistra
6-Incrocio con asfalto	0,15	15,35	—	Proseguire verso destra su asfalto
7-Incrocio Is Arenas	7,25	22,6	—	Girare a sinistra verso il mare
8-Incrocio per Scivu	3,5	26,1	—	Proseguire dritti
9-Incrocio	0,3	26,4	~~	Girare a destra. Il fondo stradale può essere sabbioso
10-Bivio	0,7	27,1	~~	Proseguire dritti
11-Incrocio	1,7	28,8	~~	Girare a destra
12-Incrocio casa Piras	1,85	30,65	~~	Girare a destra subito dopo l'edificio
13-Bivio	0,9	31,55	~~	Proseguire a destra in discesa

66

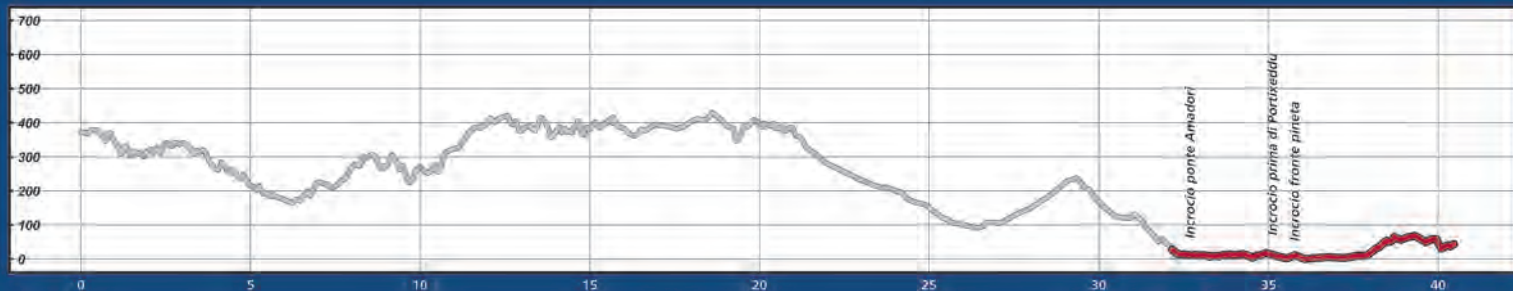


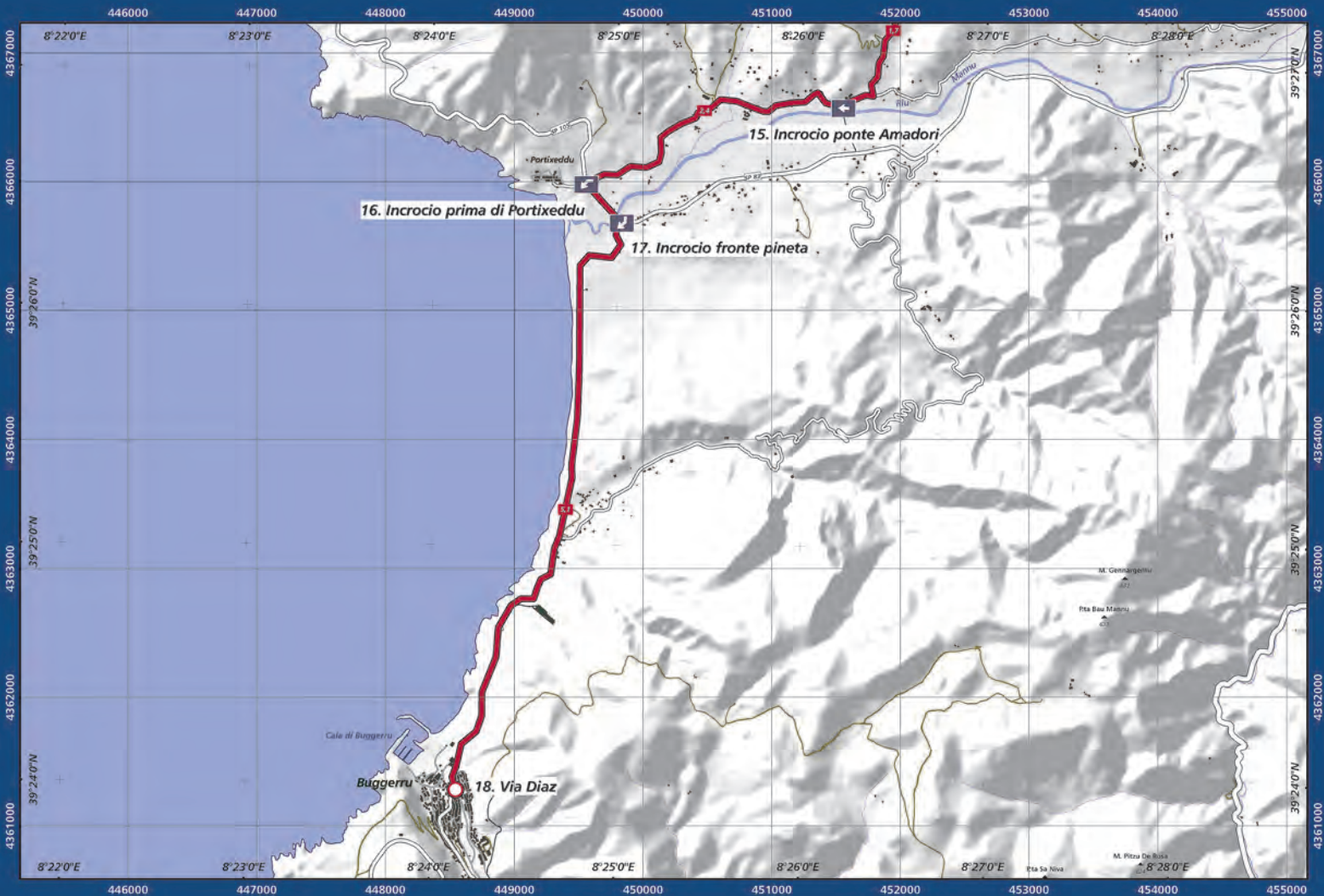


Tappa 10 **Montevecchio - Buggerru** Km 40 - Km Totali **462,9** - Dislivello **1450**

Montevecchio - Buggerru				
Posizione	km	km totali	Fondo	Descrizione
14-Fine discesa	0,45	32	—	Girare a destra verso il mare
15-Incrocio ponte Amadori	0,3	32,3	—	Proseguire dritti sulla stessa sponda del ruscello
16-Incrocio prima di Portixeddu	2,4	34,7	—	Girare a sinistra e proseguire fino all stop
17-Incrocio fronte pineta	0,4	35,1	—	Girare a destra verso la spiaggia e proseguire lungo la costa
18-Buggerru	4,9	40	—	Fine tappa

68



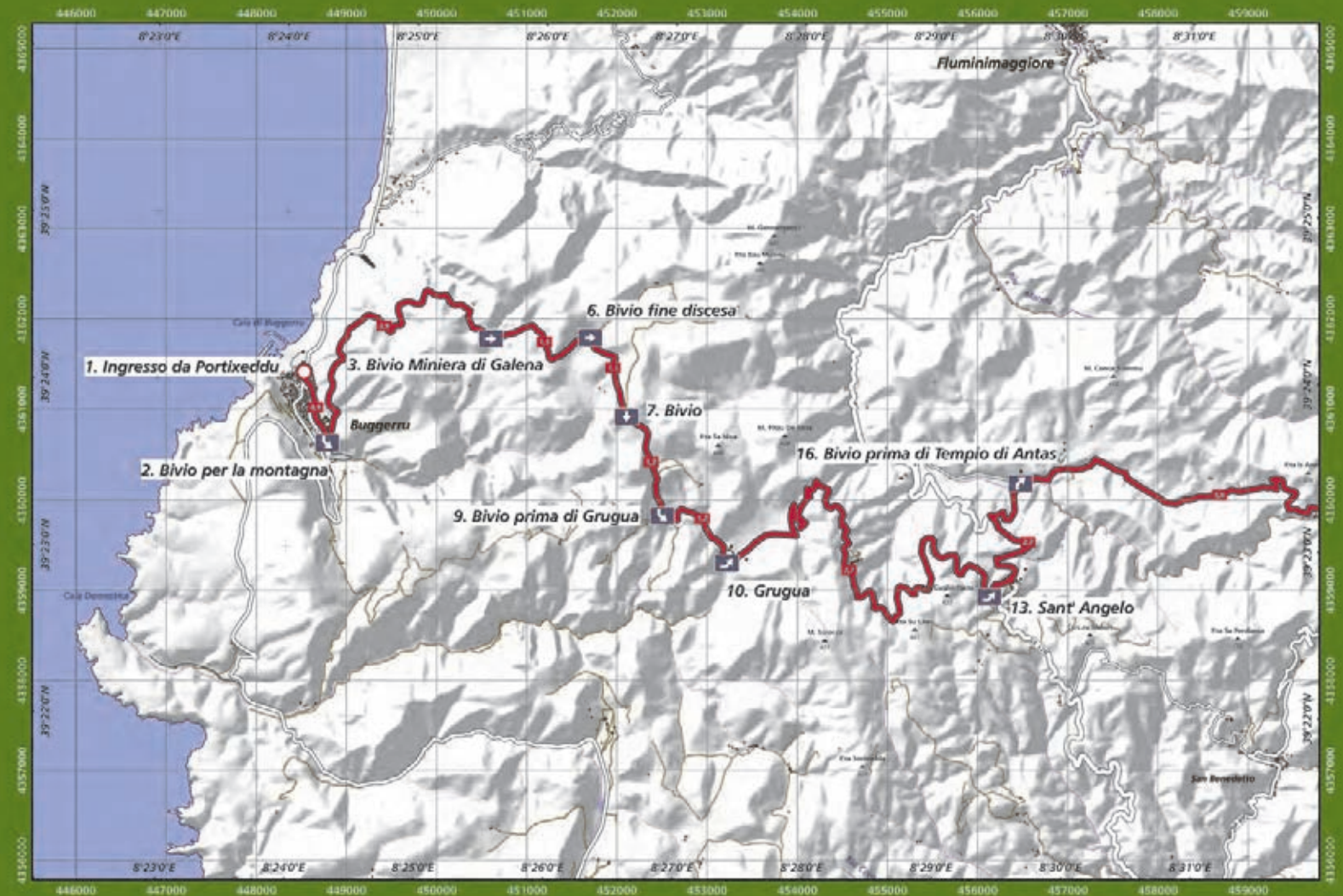


Tappa 11 Buggerru - Domusnovas Km 46 - Km Totali 508,6 - Dislivello 1800

Buggerru - Domusnovas				
Posizione	km	km totali	Fondo	Descrizione
1-Ingresso da Portixeddu	0	0	—	L'itinerario parte dall'ingresso da Portixeddu
2-Bivio per la montagna	0,85	0,85	—	Girare a sinistra in salita. L'asfalto finisce dopo circa 3 km
3-Bivio Miniera di Galena	3,85	4,7	~~	Proseguire dritti
4-Bivio	0,5	5,2	~~	Proseguire dritti
5-Bivio prima dello scollinamento	0,3	5,5	~~	Proseguire dritti
6-Bivio fine discesa	0,7	6,2	~~	Proseguire dritti
7-Bivio	1,1	7,3	~~	Proseguire dritti
8-Bivio in discesa	0,8	8,1	~~	Proseguire dritti
9-Bivio prima di Grugua	0,5	8,6	~~	Proseguire a sinistra, anche al bivio 100 m più avanti
10-Grugua	1,1	9,7	~~	Proseguire a sinistra sulla principale
11-Bivio	0,85	10,55	~~	Proseguire a sinistra sulla principale
12-Bivio	5,75	16,3	~~	Proseguire a sinistra sulla principale
13-Sant'Angelo	0,65	16,95	~~	Girare a sinistra e attraversare il borgo di Sant'Angelo
14-Bivio SS 126	0,4	17,35	—	Girare a sinistra su SS 126
15-Bivio con strada sterrata in discesa	1,4	18,75	~~	Girare a sinistra in un sentiero in discesa (km 52,4 SS 126)
16-Bivio prima di Tempio di Antas	0,75	19,5	—	Girare a destra

70

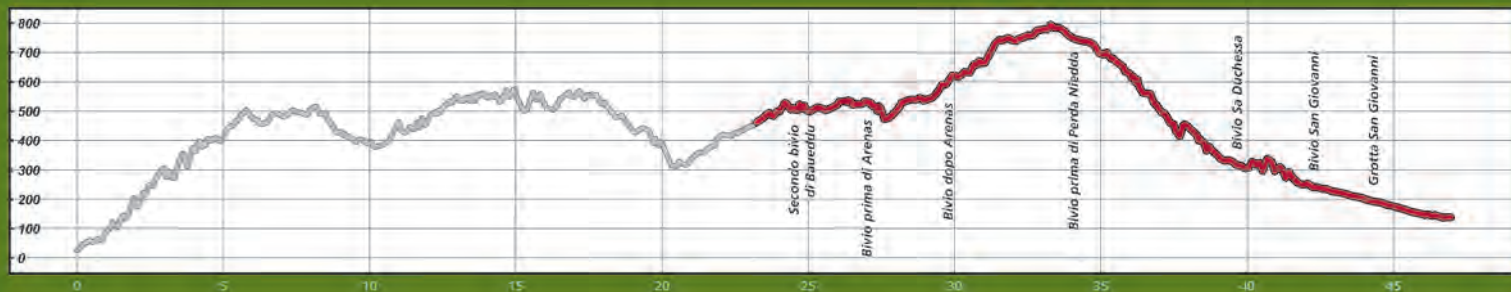




Tappa 11 Buggerru - Domusnovas Km 46 - Km Totali 508,6 - Dislivello 1800

Buggerru - Domusnovas				
Posizione	km	km totali	Fondo	Descrizione
17-Ingresso tempio di Antas	0,5	20	~~	Proseguire a destra sulla sterrata
18-Primo bivio Baueddu	3,8	23,8	~~	Proseguire dritti
19-Secondo bivio di Baueddu	0,55	24,35	~~	Girare a sinistra
20-Bivio prima di Arenas	1,95	26,3	~~	Proseguire a sinistra
21-Ingresso Arenas	1,65	27,95	~~	Attraversare l'area sul sentiero di sinistra
22-Bivio dopo Arenas	0,95	28,9	~~	Girare a sinistra
23-Bivio Su Barracconi	2,25	31,15	~~	Girare a destra
24-Bivio Isteri	1,75	32,9	~~	Proseguire dritti
25-Bivio prima di Perda Niedda	0,25	33,15	~~	Girare a destra e iniziare la discesa (dopo 200 m inizia eco-asfalto)
26-Bivio Sa Duchessa	5,45	38,6	~~	Girare a sinistra
27-Bivio San Giovanni	2,55	41,15	—	Girare a destra per Grotta San Giovanni
28-Grotta San Giovanni	1,95	43,1	—	Attraversare la grotta (è una grotta a doppio ingresso)
29-Domusnovas	2,6	45,7	—	Fine tappa

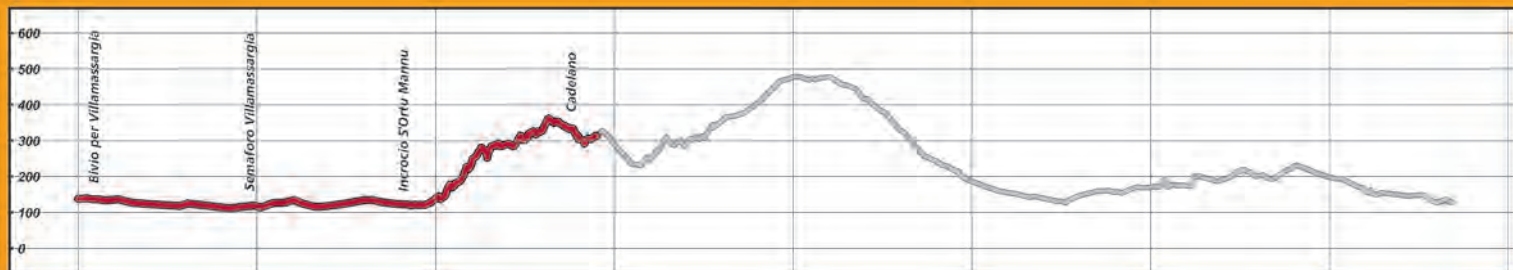
72

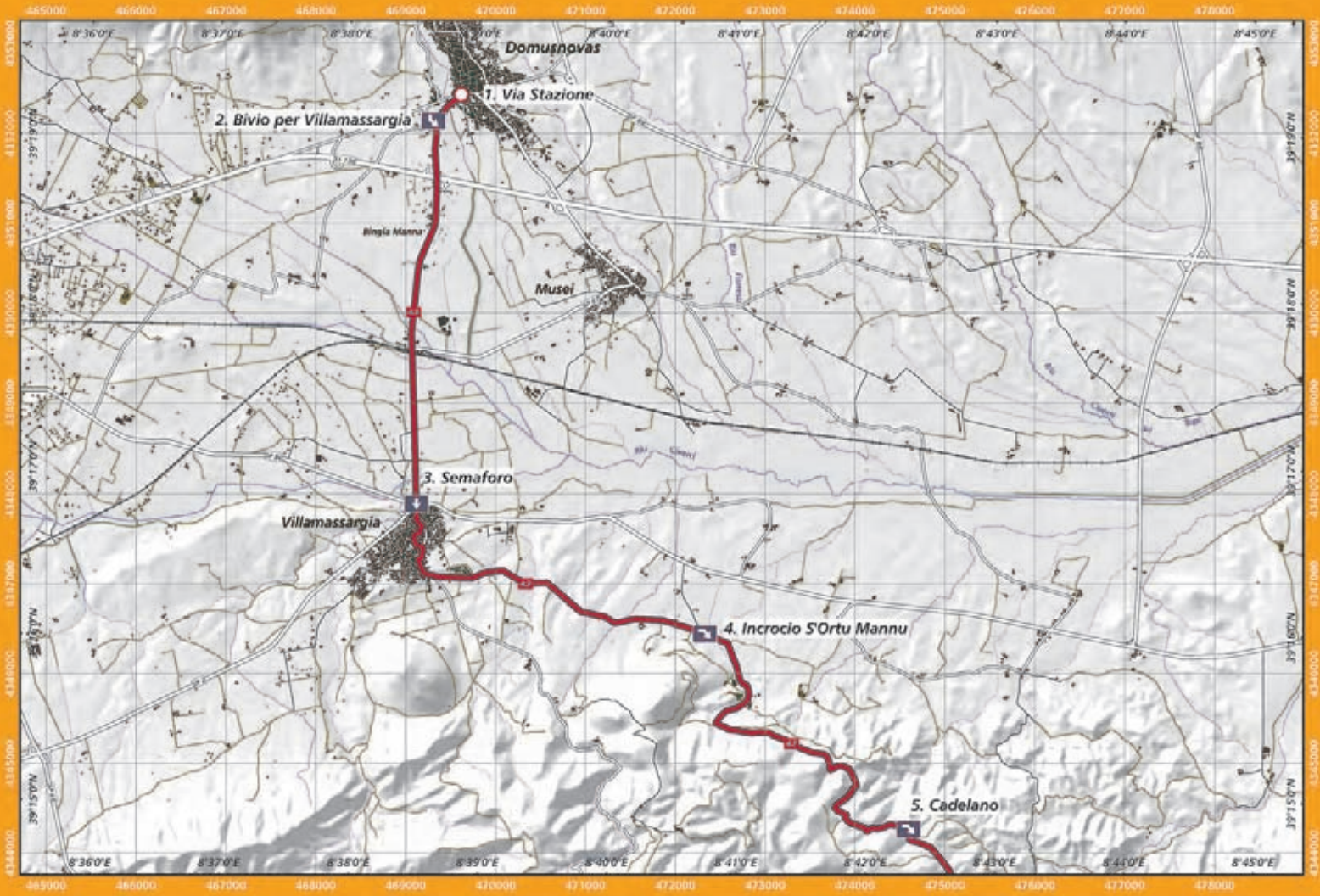




Tappa 12 Domusnovas - Santadi Km 38 - Km Totali 546,1 - Dislivello 970

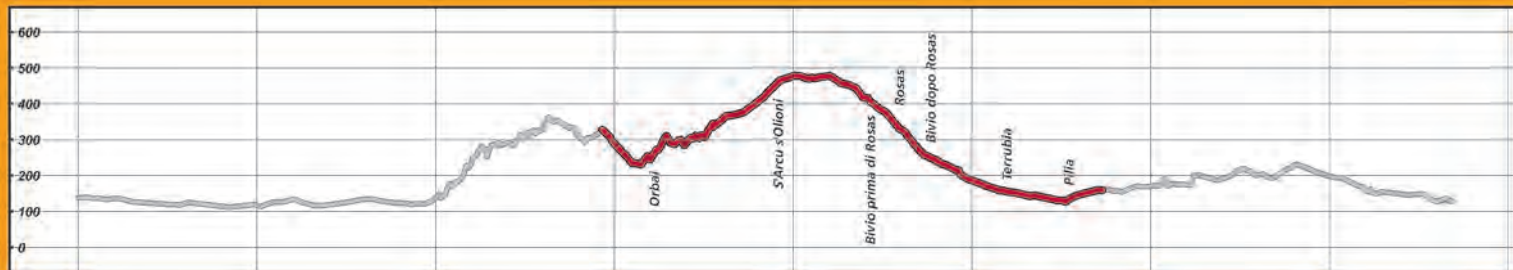
Domusnovas - Santadi				
Posizione	km	km totali	Fondo	Descrizione
1-Domusnovas, via Stazione	0	0	—	Partire da via Stazione in direzione Villamassargia
2-Bivio per Villamassargia	0,45	0,45	—	Girare a sinistra e proseguire diritto fino a Villamassargia
3-Semaforo Villamassargia	4,3	4,75	—	Proseguire dritti e uscire dal paese verso "S'Ortu Mannu" (via dello Sport)
4-Incrocio "S'Ortu Mannu"	4,25	9	—	Girare a destra, la strada sterrata inizia dopo circa 300 m
5-Cadelano	4,2	13,2	~~	Proseguire a destra





Tappa 12 Domusnovas - Santadi Km 38 - Km Totali 546,1 - Dislivello 970

Domusnovas - Santadi				
Posizione	km	km totali	Fondo	Descrizione
6-Orbai	2,7	15,9	~~	Proseguire a destra
7-S'arcu S'olioni	2,9	18,8	~~	Girare a sinistra
8-Bivio prima di Rosas	2,5	21,3	~~	Girare a sinistra
9-Rosas	0,85	22,15	~~	Proseguire a destra
10-Bivio dopo Rosas	0,85	23	~~	Girare a sinistra
11-Terrubia	2	25	-	Girare a sinistra e attraversare il borgo di Terrubia
12-Pilia	1,7	26,7	-	Proseguire a destra

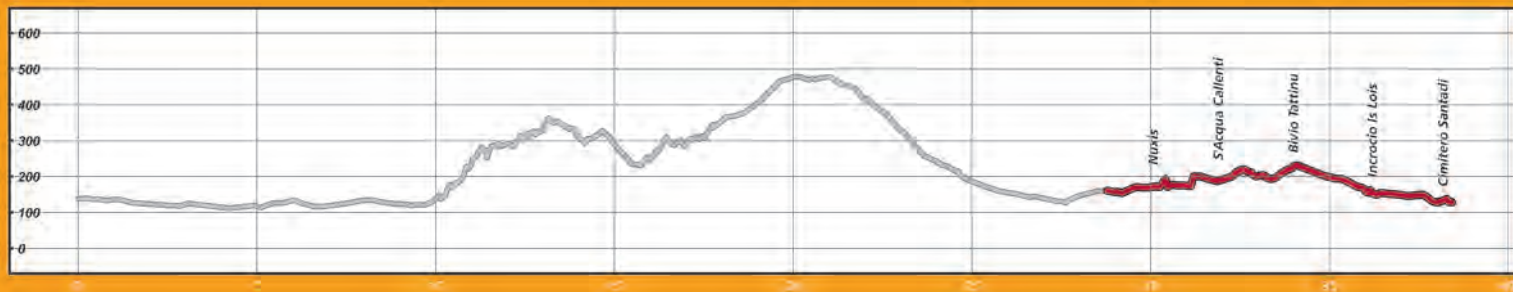


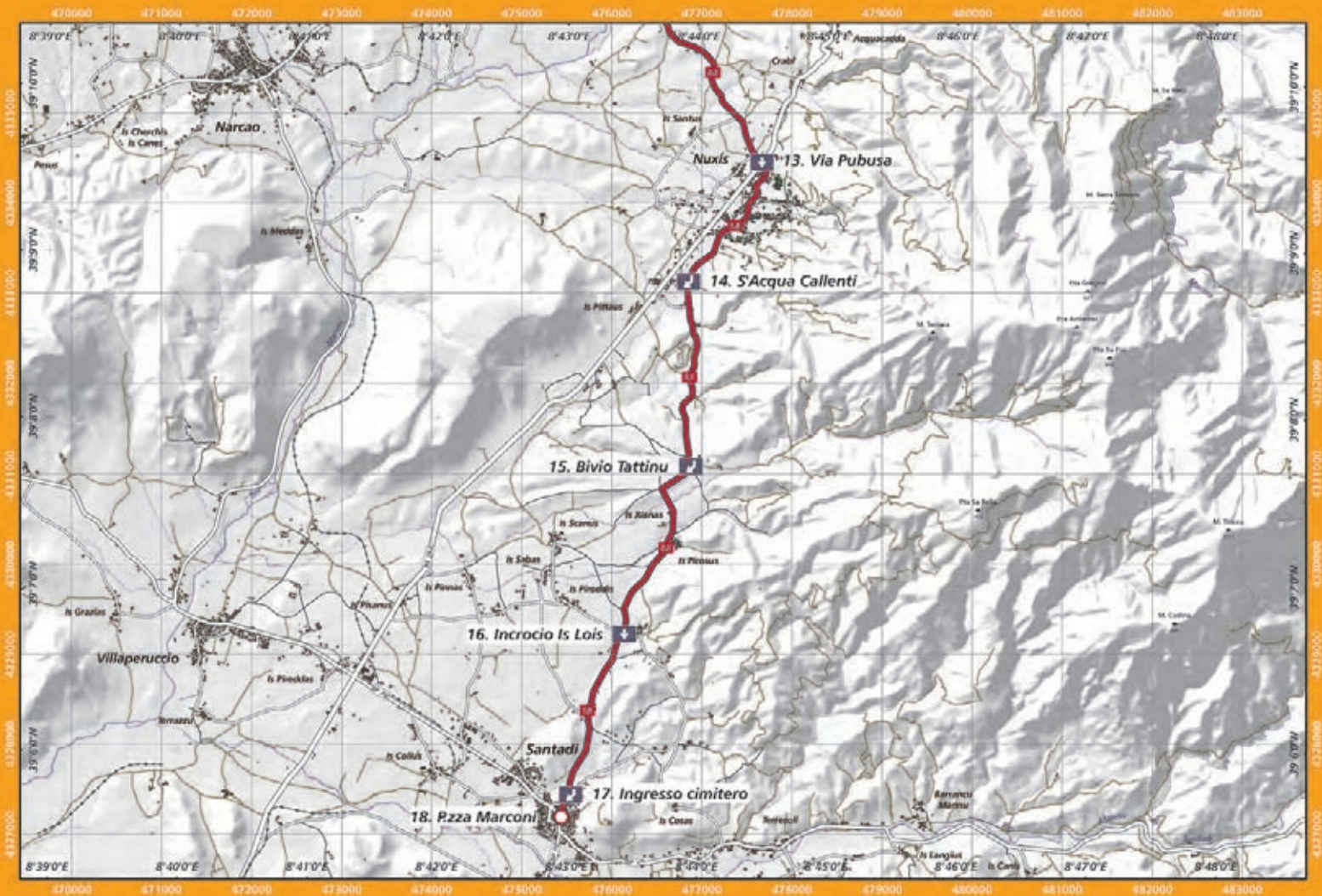


Tappa 12 Domusnovas - Santadi Km 38 - Km Totali 546,1 - Dislivello 970

Domusnovas - Santadi				
Posizione	km	km totali	Fondo	Descrizione
13-Nuxis	2,3	29	—	Attraversare la SS 293 ed entrare a Nuxis. Proseguire dritti dopo cimitero
14-S'acqua Callenti	1,8	30,8	—	Proseguire a destra
15-Bivio Tattinu	2,2	33	—	Girare a destra
16-Incrocio Is Lois	2,2	35,2	—	Proseguire dritti
17-Santadi, ingresso cimitero	2	37,2	—	Girare a destra ed entrare nel paese
18-Santadi, p.zza Marconi	0,3	37,5	—	Fine tappa

78

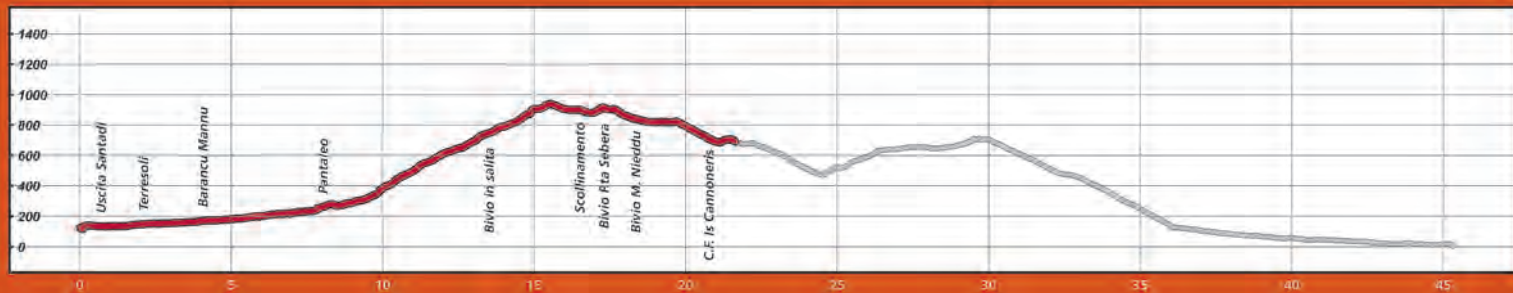




Tappa 13 **Santadi - Pula** Km 45 - Km Totali 591,3 - Dislivello 1150

Santadi - Pula				
Posizione	km	km totali	Fondo	Descrizione
1-P.zza Santadi	0	0	—	L'itinerario parte dalla p.zza Marconi. Uscire per Pantaleo
2-Uscita paese	0,7	0,7	~~	Tenere la strada principale in direzione Pantaleo - Terresoli
3-Terresoli	1,4	2,1	~~	Attraversare il borgo sulla strada principale
4-Barancu mannu	1,95	4,05	~~	Girare a sinistra e superare il torrente e proseguire a sinistra lungo la sponda
5-Pantaleo	3,95	8	~~	Girare a destra in salita
6-Bivio in salita	5,45	13,45	~~	Girare a sinistra (angolo acuto)
7-Scollinamento	3	16,45	~~	Proseguire sulla destra in discesa
8-Bivio Punta Sebera	0,75	17,2	~~	Proseguire dritti
9-Bivio ruderi di Sebera	0,3	17,5	~~	Tenere la sinistra
10-Bivio per Monte Nieddu	0,8	18,3	~~	Girare a destra verso Is Cannoneris
11-Bivio Casa forestale Is Cannoneris	2,4	20,7	~~	Proseguire verso sinistra su sterrata

80

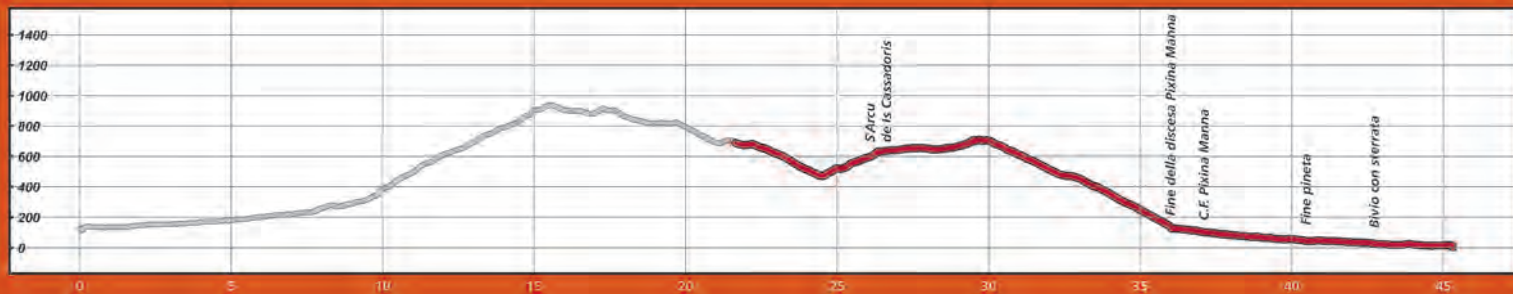




Tappa 13 **Santadi - Pula** Km 45 - Km Totali 591,3 - Dislivello 1150

Santadi - Pula				
Posizione	km	km totali	Fondo	Descrizione
12-S'arcu de Is Cassadoris	5,65	26,35	~~	Girare a sinistra e proseguire oltre la sbarra
13-Fine della discesa Pixina Manna	9,55	35,9	~~	Proseguire dritti sulla strada principale
14-Caserma Pixina Manna	1,05	36,95	~~	Girare a sinistra oltre il torrente e proseguire lungo la sponda
15-Fine pineta	3,4	40,35	-	Uscire dalla pineta e girare a sinistra verso Pula
16-Bivio con sterrata	2,25	42,6	~~	Lasciare l'asfalto girando a sinistra
17-Bivio SS 195	2,15	44,75	-	Attraversare la SS 195 ed entrare a Pula
18-P.zza Pula	0,45	45,2	-	Fine itinerario

82







Itinerario Sud Est - Nord Ovest

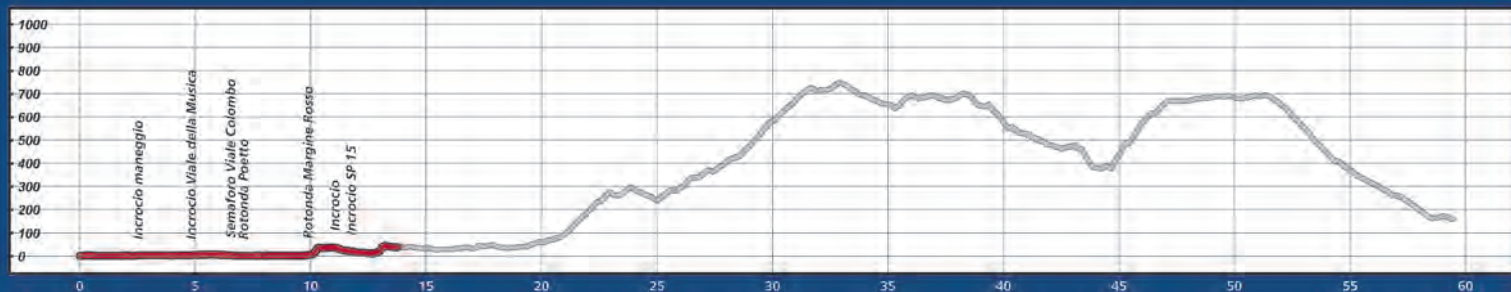
Cagliari - Alghero (tappe 10, 11, 12 bretella Villanova Strisaili - Olbia)



Tappa 1 Cagliari - Castiadas Km 59,3 - Km Totali 59,3 - Dislivello 1340

Cagliari - Castiadas				
Posizione	km	km totali	Fondo	Descrizione
1-Cagliari - Ingresso parco Molentargius	0	0	—	Dopo 300 m superare il ponte a sinistra e proseguire a destra in via del Sale
2-Incrocio maneggio	2,50	2,50	~~	Dopo maneggio girare a sinistra verso depuratore. Dopo 500 m a dx verso Quartu
3-Incrocio viale della Musica	2,30	4,80	—	Girare a destra e seguire: viale della Musica, via S'Arrulloni, via Beethoven, via Salieri
4-Semaforo viale Colombo	1,70	6,50	—	Girare a destra in viale Colombo direzione mare (pista ciclabile)
5-Rotonda viale Poetto	0,55	7,05	—	Proseguire a sx su pista ciclabile. Dopo 2 km immettersi sul viale Poetto
6-Rotonda Margine Rosso	2,80	9,85	—	Girare a destra sulla SP 17 per Villasimius e subito a sinistra in via Melibodes
7-Incrocio chiesa San Luca	0,60	10,45	—	Girare a sinistra per via Nora e di seguito a destra per chiesa San Luca
8-Incrocio	0,30	10,75	—	Girare a sinistra in via Valenzia
9-Incrocio	0,25	11,00	—	Girare a destra su strada comunale Santa Anastasia
10-Incrocio SP 15	0,70	11,70	—	Attraversare la SP 15 Via Marco Polo e proseguire dritti in via Euforbia

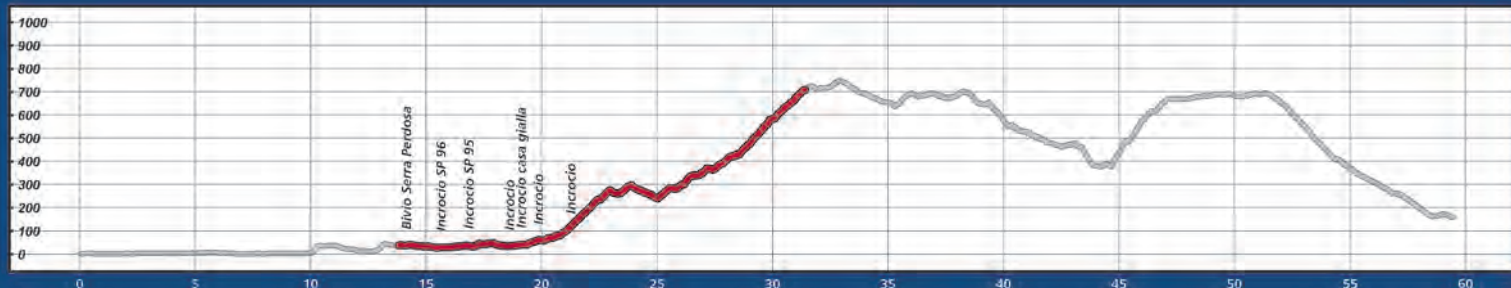
86





Tappa 1 Cagliari - Castiadas Km 63,3 - Km Totali 122,6 - Dislivello 1260

Cagliari - Castiadas				
Posizione	km	km totali	Fondo	Descrizione
11-Bivio Serra Perdosa	2,40	14,10	—	Girare a sinistra e proseguire dritti su asfalto in viale Pittori Europei
12-Incrocio SP 96	1,50	15,60	—	Proseguire dritti in via Palma Fiorita. Dopo 400 m girare a sinistra in via Bouganville
13-Incrocio via Timo	0,50	16,10	~~	Girare a destra in via Timo su sterrato
14-Incrocio SP 95	0,70	16,80	—	Girare a destra su asfalto sulla SP 95 direzione Sant'Isidoro
15-Incrocio Sant'Isidoro	1,10	17,90	—	Proseguire dritti in via delle More
16-Incrocio	0,65	18,55	~~	Girare a sinistra su sterrato prima del ponte con grande eucaliptus
17-Incrocio casa gialla	0,50	19,05	~~	Girare a destra e subito a sinistra su sterrato. Lasciare l'ulivo sulla destra
18-Incrocio	0,20	19,25	~~	Girare a dx su sterrato per guado e poi su asfalto in salita, dopo 35 m proseguire a sx su asfalto
19-Incrocio	0,55	19,80	—	Tenere la destra e proseguire su asfalto sino alla sua fine (al km 15) tenere la sterrata principale
20-Incrocio	1,40	21,20	—	Girare a destra su strada San Pietro in salita. Proseguire sino al valico sino al km 31,90
21-Incrocio valico	10,40	31,60	—	Tenere la sinistra su asfalto in lieve discesa

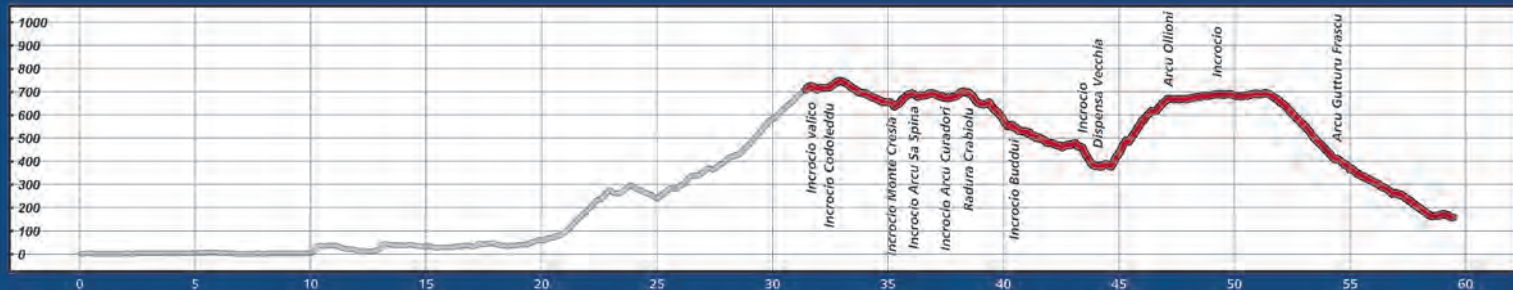


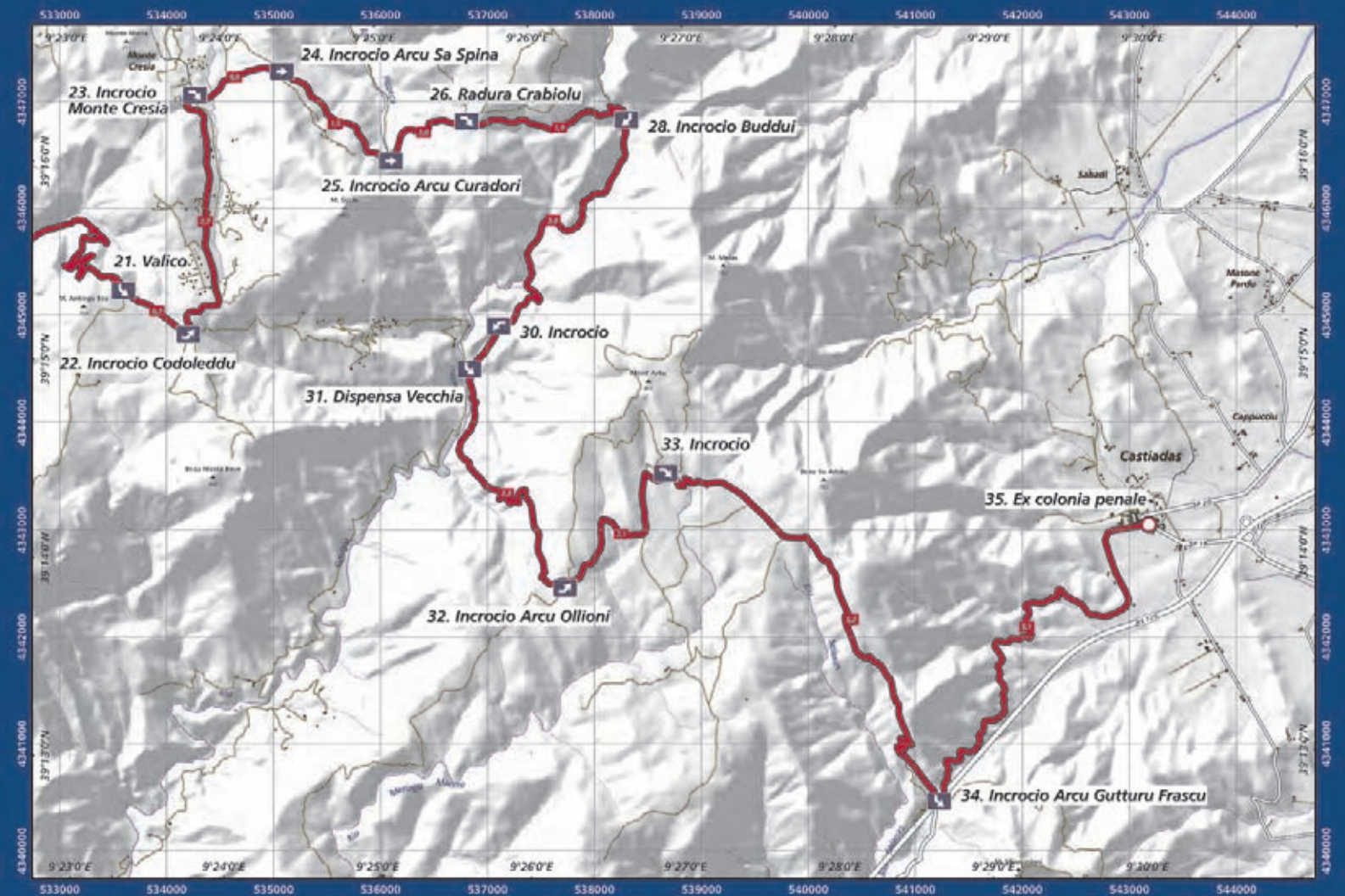


Tappa 1 Cagliari - Castiadas Km 63,3 - Km Totali 122,6 - Dislivello 1260

Cagliari - Castiadas				
Posizione	km	km totali	Fondo	Descrizione
22-Incrocio Codoleddu	0,75	32,35	—	Girare a sinistra su asfalto in salita. Possibile taglio di percorso a destra in discesa
23-Incrocio Monte Cresia	2,65	35,00	~~	Girare a dx su sterrato in discesa direzione Maidopis - 7 fratelli. Attraversare guado e poi in salita
24-Incrocio "Arcu Sa Spina"	0,95	35,95	~~	Proseguire dritti su sterrata in lieve discesa
25-Incrocio "Arcu Curadori"	1,45	37,40	~~	Proseguire dritti su sterrato in salita
26-Radura Crabiolu	1,00	38,40	~~	Proseguire a destra in discesa e rimanere sulla sterrata principale.
27-Incrocio rio Ceraxa	1,55	39,95	~~	Girare a destra su tornante in discesa. Dopo 200 m girare a sx e oltrepassare il guado
28-Incrocio Buddui	0,35	40,30	~~	Prima del valico svoltare a destra su sentiero in discesa in prossimità di piccole querce
29-Incrocio	0,20	40,50	~~	! Inserirsi sul sentiero dei guadi verso sinistra (attenzione sentiero tecnico)
30-Incrocio	2,80	43,30	~~	Girare a sinistra su sentiero
31-Dispensa vecchia	0,50	43,80	—	Girare a sinistra su strada asfaltata. Dopo 100 m girare a sinistra su sterrato in lieve salita
32-Incrocio Arcu Allioni	3,25	47,05	~~	Svoltare a sx su sterrata principale in leggera discesa. Trascurare sentiero verso nord in salita
33-Incrocio	2,05	49,10	~~	Mantenere la destra e proseguire su sterrata principale anche ai prossimi incroci
34-Incrocio Arcu Gutturu Frascu	5,15	54,25	~~	Girare a sinistra su strada sterrata SP 20 in discesa
35-Castiadas	5,05	59,30	—	Girare a sinistra su strada asfaltata per Castiadas ex carceri - Fine tappa

90





Tappa 2 Castiadas - Quirra Km 63,3 - Km Totali 122,6 - Dislivello 1260

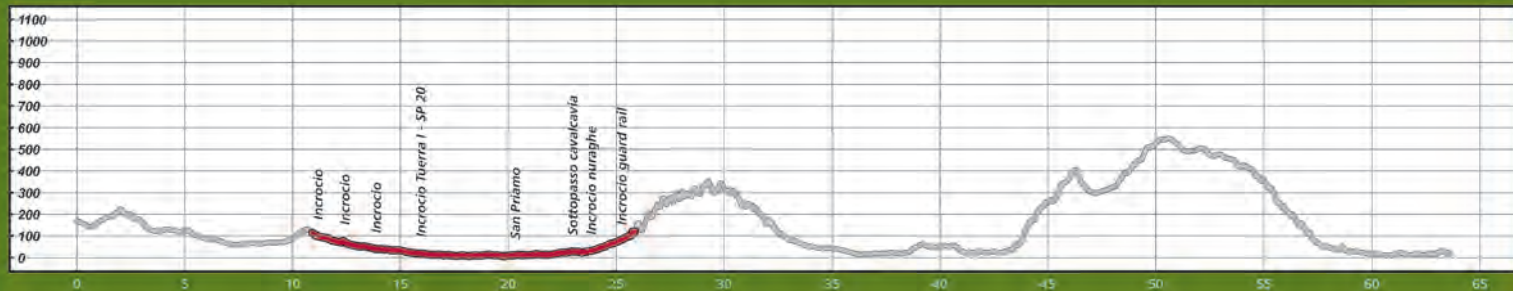
Castiadas - Quirra				
Posizione	km	km totali	Fondo	Descrizione
1-Castiadas ex carceri	0	0	—	Uscire verso Muravera San Priamo. Dopo 250 m girare a sx e proseguire oltre il cimitero
2-Incrocio casolare	1,94	1,94	~~	Girare a sinistra fronte arco ingresso casolare. Dopo 150 m a destra su sterrata
3-Incrocio	0,71	2,65	—	Girare a sinistra su asfalto
4-Incrocio	0,70	3,35	—	Girare a destra su asfalto. Dopo 300 m a sinistra sempre su asfalto
5-Incrocio	3,95	7,30	—	Girare a sinistra su strada asfaltata. Proseguire dritti ai successivi incroci
6-Incrocio Annunziata	2,20	9,50	~~	Girare a sinistra su sterrata dopo fermata bus. Dopo 400 m proseguire a destra su sterrata
7-Incrocio tornante cancello verde	1,50	11,00	~~	Fronte cancello verde girare a destra in discesa abbandonando la sterrata princiale
8-Incrocio	0,10	11,10	~~	Girare a destra su sterrato. Dopo 150 m girare a a dx prima del guado





Tappa 2 Castiadas - Quirra Km 63,3 - Km Totali 122,6 - Dislivello 1260

Castiadas - Quirra				
Posizione	km	km totali	Fondo	Descrizione
9-Biforcazione cancello B	0,35	11,45	~~	Proseguire dritti sulla sinistra. Trascurare cancello.
10-Incrocio	0,90	12,35	~~	Proseguire dritti tenendo la sinistra e poi dritti ai successivi 2 incroci
11-Incrocio guado	0,50	12,85	~~	Girare a sinistra e attraversare guado
12-Incrocio	0,95	13,80	-	Proseguire dritti su asfalto
13-Incrocio Tierra I - SP 20	2,05	15,85	-	Girare a destra e poi subito a sinistra sulla SP 20. Stare su questa strada fino a San Priamo
14-San Priamo	4,35	20,20	-	Girare a sinistra per San Priamo. Dopo 200m girare a sinistra sulla vecchia SS 125
15-Sottopasso cavalcavia	2,65	22,85	-	Proseguire sotto cavalcavia nuova SS 125
16-Incrocio nuraghe	0,85	23,70	~~	Girare a destra su strada sterrata. Proseguire su sterrata principale
17-Incrocio guard rail	1,40	25,10	~~	1 Proseguire dritti di fianco 2 guard rail. Attenzione strada dissestata con rischio frane

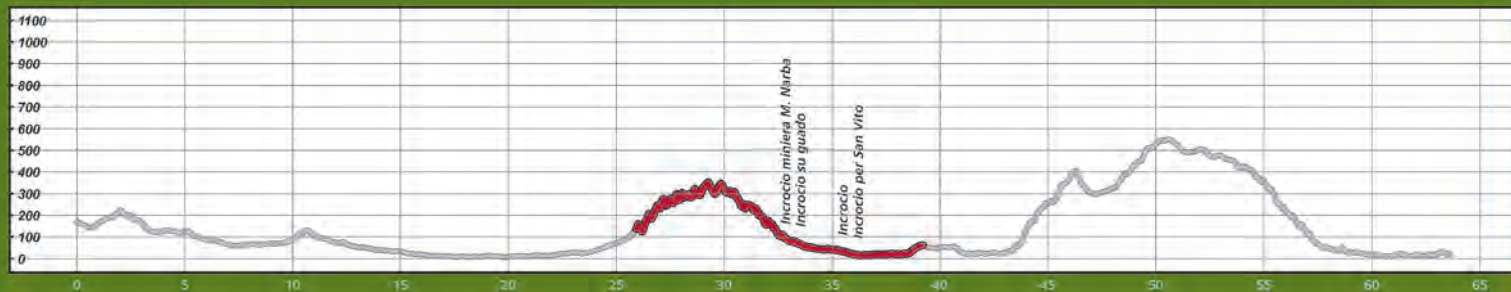


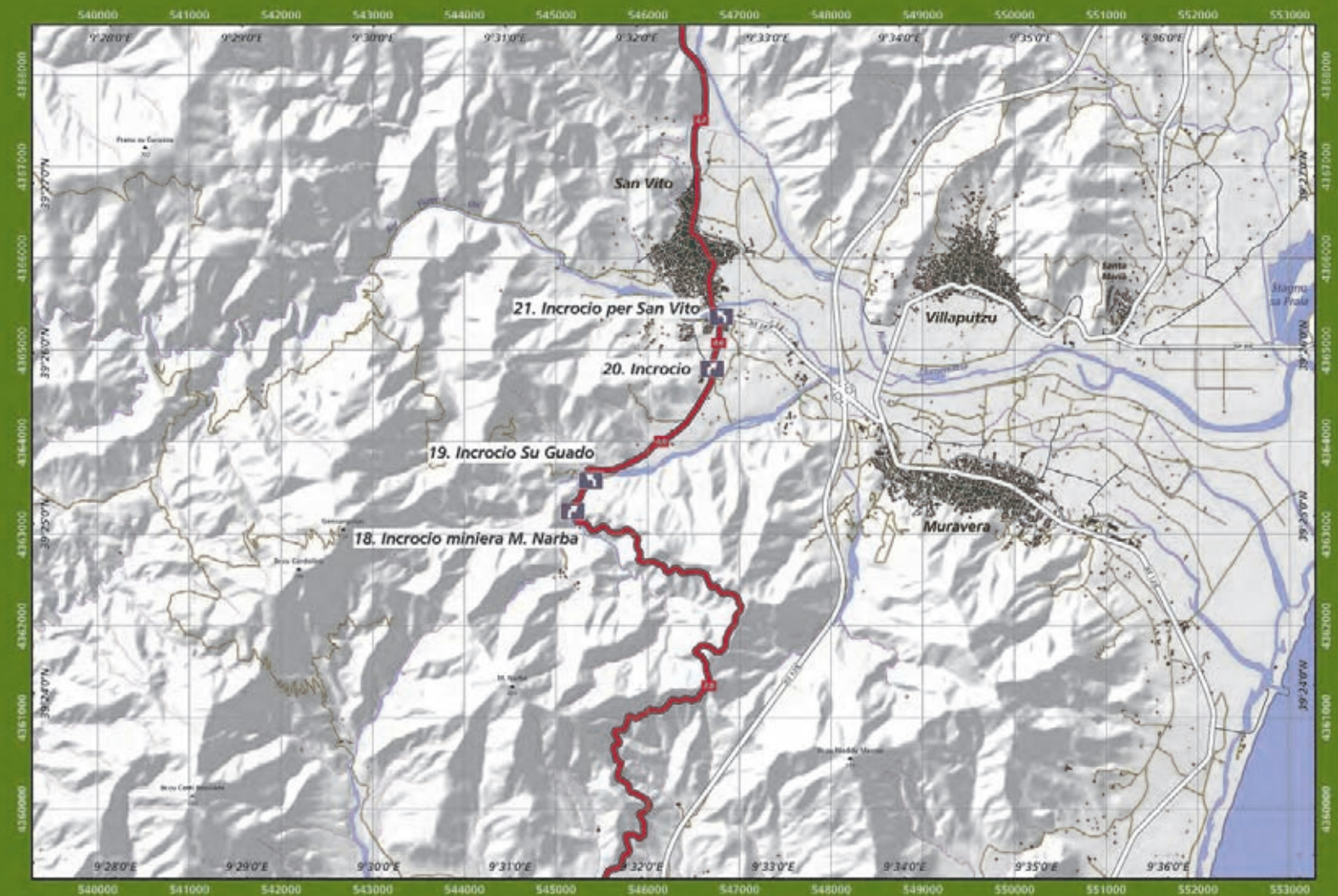


Tappa 2 Castiadas - Quirra Km 63,3 - Km Totali 122,6 - Dislivello 1260

Castiadas - Quirra				
Posizione	km	km totali	Fondo	Descrizione
18-Incrocio miniera M. Narba	7,85	32,95	~~	Dopo tratto in asfalto immettersi verso destra su sterrata
19-Incrocio su guado	0,40	33,35	~~	Girare a sinistra per il guado. Dopo il guado a destra e proseguire su strada asfaltata
20-Incrocio	2,05	35,40	—	Proseguire dritti sulla destra sino a San Vito
21-Incrocio per San Vito	0,60	36,00	—	Girare a sinistra su asfalto per ponte. Attraversare San Vito (via Nazionale)

96



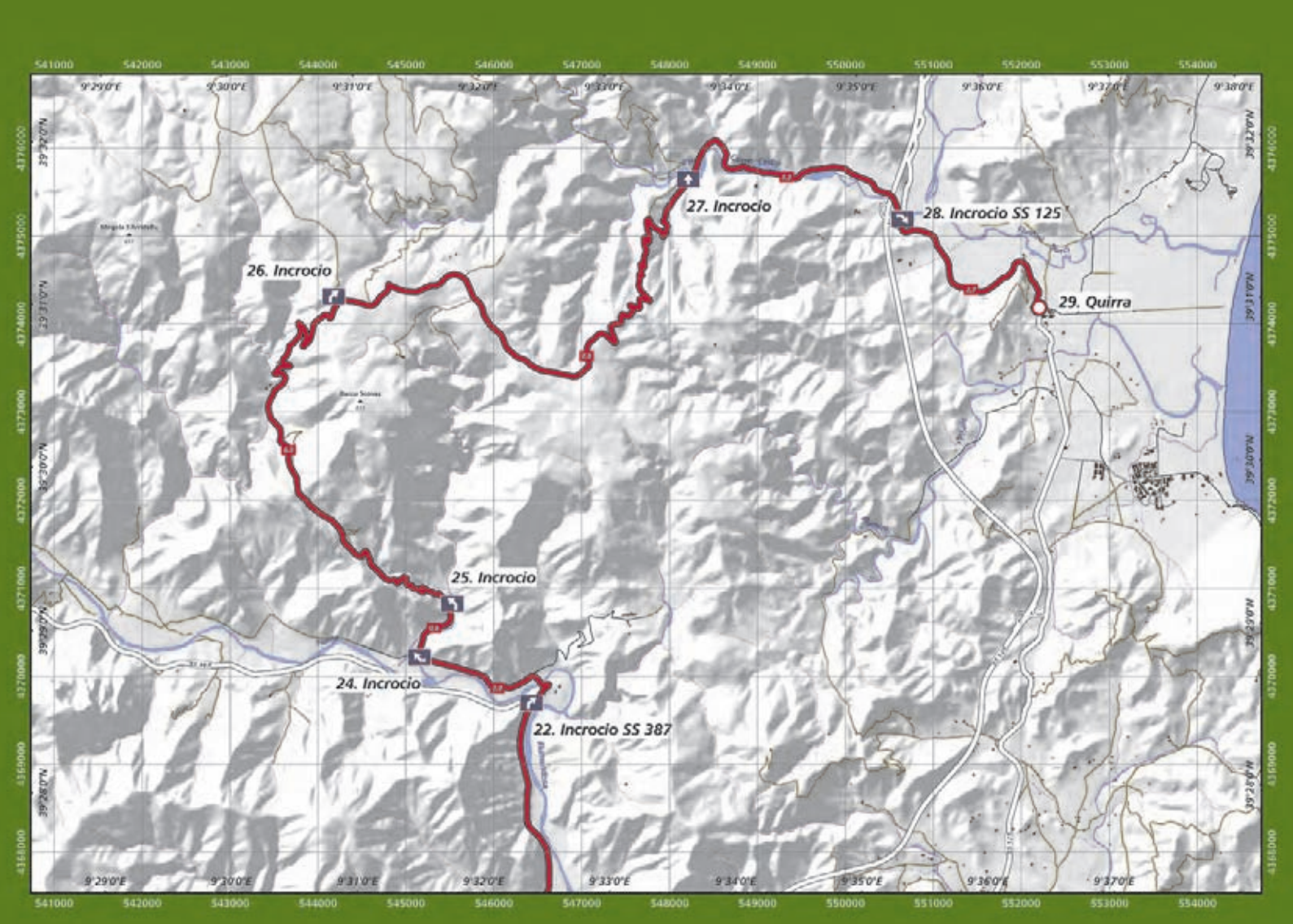


Tappa 2 Castiadas - Quirra Km 63,3 - Km Totali 122,6 - Dislivello 1260

Castiadas - Quirra				
Posizione	km	km totali	Fondo	Descrizione
22-Incrocio SS 387	4,60	40,60	—	Girare a destra su strada asfaltata
23-Incrocio Flumendosa	0,50	41,10	—	Dopo il ponte girare a sinistra
24-Incrocio	1,45	42,55	—	Girare a destra su sterrato
25-Incrocio	0,85	43,40	~~	Girare a sinistra in salita su cunetta trasversale. ! Attenzione tratti in forte pendenza
26-Incrocio	6,20	49,60	~~	Girare a destra e proseguire su strada sterrata principale
27-Incrocio	7,80	57,40	~~	Proseguire dritti attraverso ponte
28-Incrocio SS 125	3,25	60,65	—	Immettersi sulla vecchia SS 125 verso destra
29-Quirra	2,65	63,30	—	Fine Tappa

98

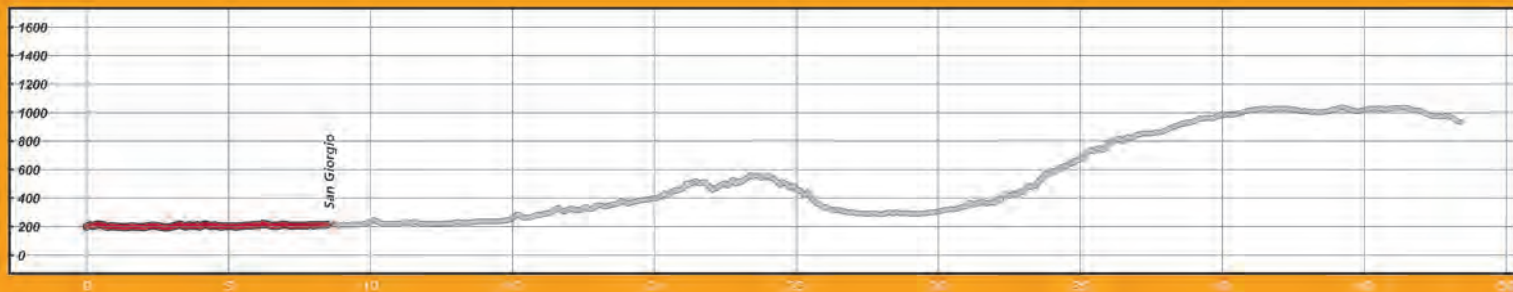




Tappa 3 Quirra - Jerzu Km 48 - Km Totali 170,6 - Dislivello 1225

Quirra - Jerzu (loc. S. Antonio)				
Posizione	km	km totali	Fondo	Descrizione
1-Incrocio Quirra	0	0	—	Proseguire dritti sulla vecchia SS 125 direzione Tertenia
2-San Giorgio	8,70	8,7	—	Restare sulla SS 125 lasciando a sx villaggio di S.Giorgio

100

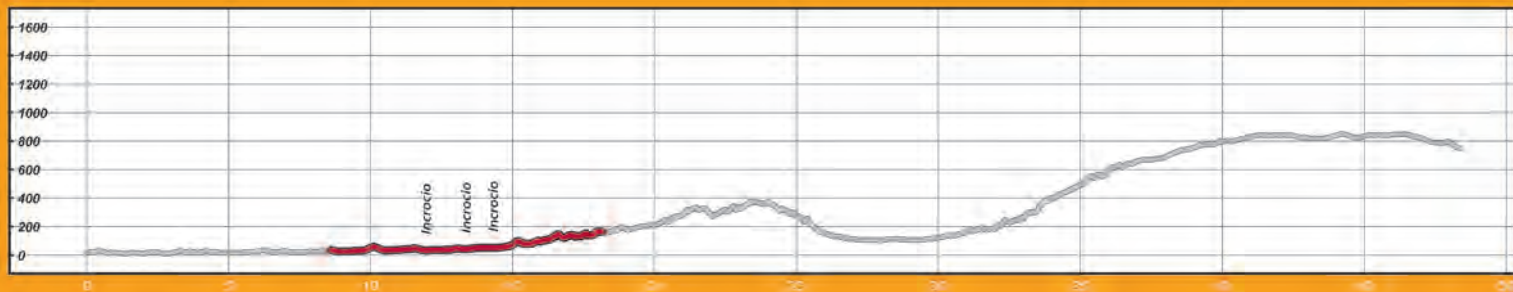


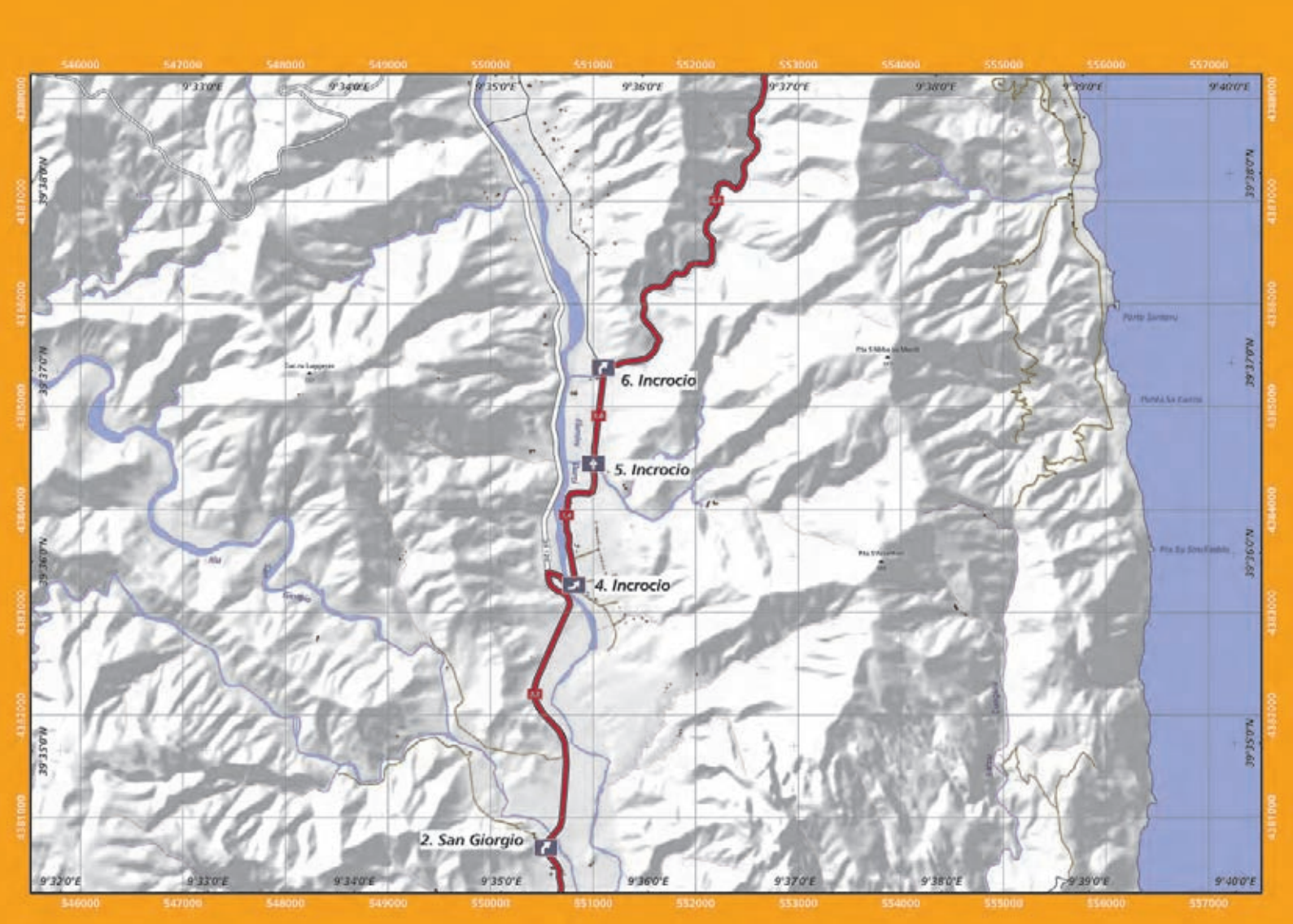


Tappa 3 Quirra - Jerzu Km 48 - Km Totali 170,6 - Dislivello 1225

Quirra - Jerzu (loc. S. Antonio)				
Posizione	km	km totali	Fondo	Descrizione
3-Incrocio	11,55	11,55	~~	Al km 91,4 girare a destra su sterrato e superare il guado
4-Incrocio	0,30	11,85	~~	Dopo il guado girare a sinistra su tornante in cemento
5-Incrocio	1,40	13,25	~~	Proseguire dritti su sterrata principale. Di seguito su asfalto
6-Incrocio	0,95	14,2	~~	Girare a destra su sterrato. Seguire sterrata principale

102

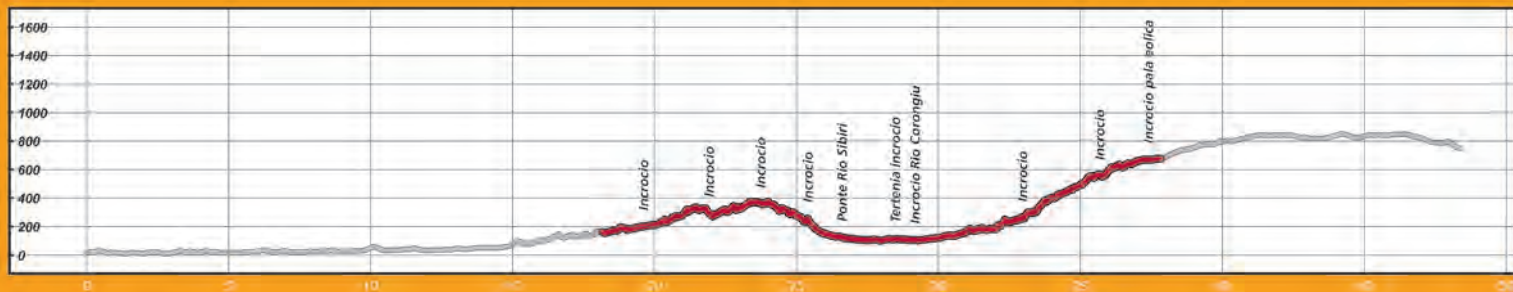


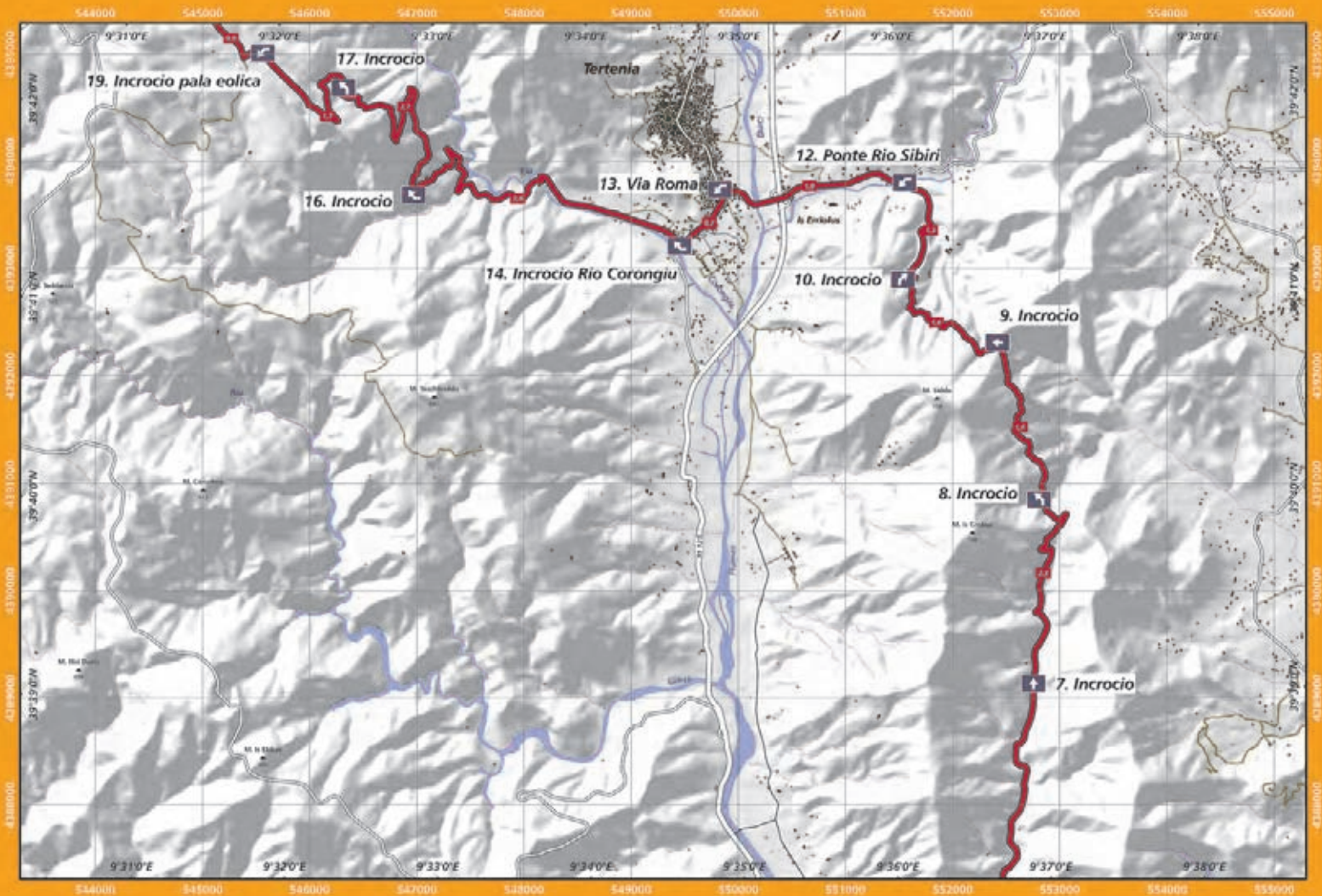


Tappa 3 Quirra - Jerzu Km 48 - Km Totali 170,6 - Dislivello 1225

Quirra - Jerzu (loc. S. Antonio)				
Posizione	km	km totali	Fondo	Descrizione
7-Incrocio	5,25	19,45	~~	Fianco abbeveratorio proseguire dritti sulla destra
8-Incrocio	2,30	21,75	~~	Su tornante in cemento proseguire a sinistra su sterrata in salita
9-Incrocio	1,80	23,55	~~	Proseguire dritti sulla sinistra in discesa
10-Incrocio	1,65	25,2	~~	Su tornante girare a destra su cemento in discesa
11-Incrocio	0,60	25,8	-	Girare a sinistra su asfalto in discesa. Proseguire su asfalto
12-Ponte Rio Sibri	0,60	26,4	-	Dopo ponte girare a sinistra su strada asfaltata. Di seguito sotto cavalcavia direzione Tertenia
13-Tertenia incrocio	1,85	28,25	-	Girare a sinistra in via Roma, direzione Cagliari
14-Incrocio rio Corongiu	0,70	28,95	-	Prima del ponte sul rio Corongiu, girare a destra su asfalto
15-Incrocio vicino guado	0,65	29,6	~~	Proseguire dritti su sterrata lasciando il fiume a sinistra sino al successivo guado
16-Incrocio	3,10	32,7	~~	Dopo ovile girare a destra su tornante in salita
17-Incrocio	2,70	35,4	~~	Sulla curva girare a sinistra in salita
18-Recinzione	1,30	36,7	~~	Attraversare recinzione
19-Incrocio pala eolica	0,40	37,1	~~	Sotto pala eolica girare a sinistra

104

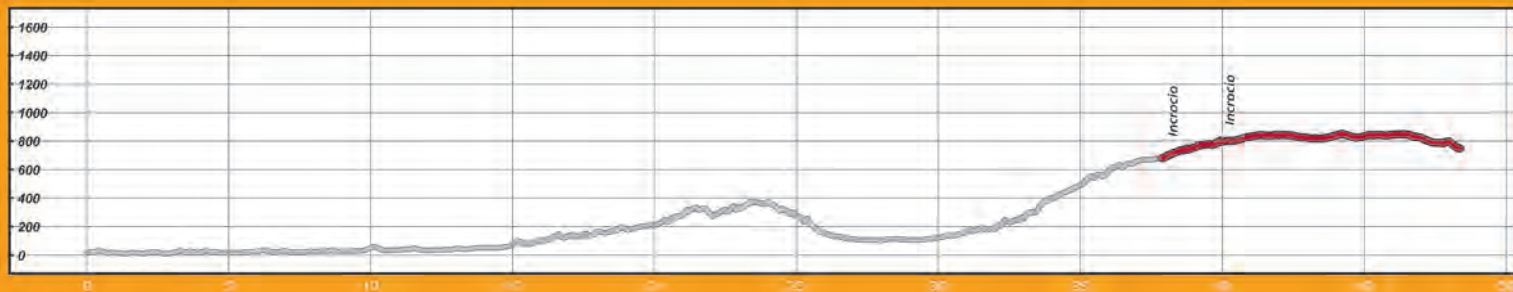




Tappa 3 Quirra - Jerzu Km 48 - Km Totali 170,6 - Dislivello 1225

Quirra - Jerzu (loc. S. Antonio)				
Posizione	km	km totali	Fondo	Descrizione
20-Incrocio	0,20	37,3	~~	Girare a destra
21-Incrocio	0,65	37,95	~~	Proseguire dritti su sterrata principale
22-Incrocio	2,00	39,95	—	Girare a destra sulla SP 13 sino al km 5,3 località Sant'Antonio
23-Jerzu, località S. Antonio	8,05	48	—	Fine tappa

106

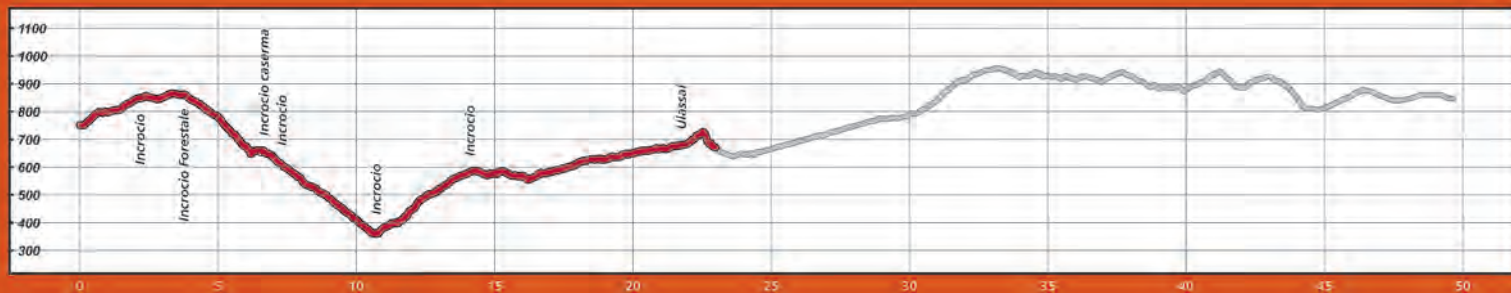


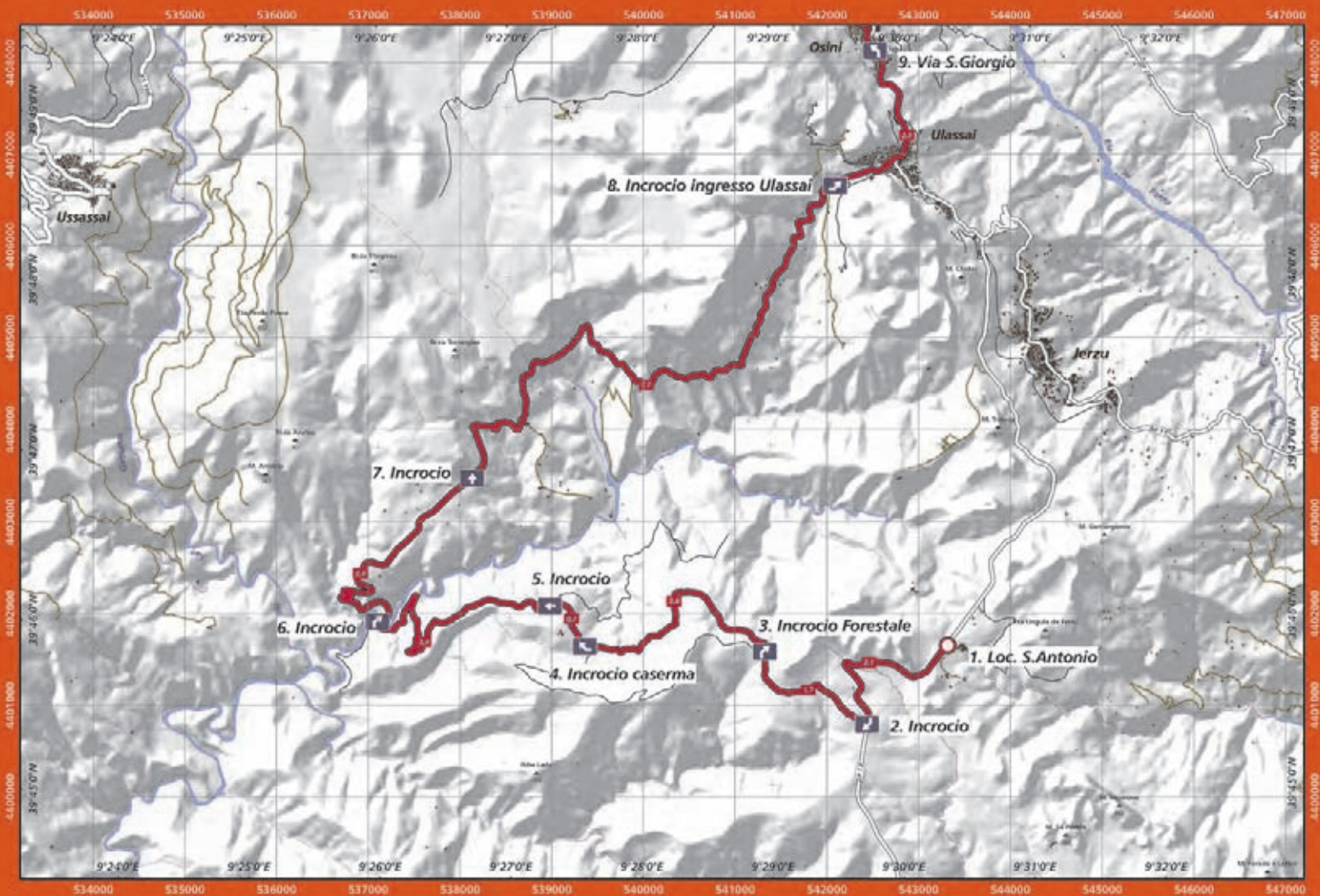


Tappa 4 Jerzu - Villanova Strisaili Km 49,5 - Km Totali 220,1 - Dislivello 1100

Jerzu (loc. S. Antonio) - Villanova Strisaili				
Posizione	km	km totali	Fondo	Descrizione
1-Jerzu, località S. Antonio	0	0	—	Partire sulla SP 13 in direzione Perdasdefogu, Sud-Ovest
2-Incrocio	2,15	2,15	~~	Girare a destra su strada sterrata
3-Incrocio forestale	1,65	3,80	~~	Attraversare cancello verde e girare a destra
4-Incrocio caserma	2,85	6,65	~~	Girare a destra in discesa per località Laccara
5-Incrocio	0,65	7,30	~~	Proseguire dritto per località Laccara
6-Incrocio	3,40	10,70	~~	Attraversare cancello verde e girare a destra su ponte
7-Incrocio	3,40	14,10	—	Proseguire dritti verso S. Barbara - Ulassai. Dopo 1,2 km attraversare S. Barbara
8-Incrocio ingresso Ulassai	7,65	21,75	—	Girare a sinistra in salita per Ulassai. Attraversare il paese in direzione Osini
9-Osini	2,25	24,00	—	Dopo Caserma girare a sinistra in via S. Giorgio, poi a sinistra via Gramsci

108

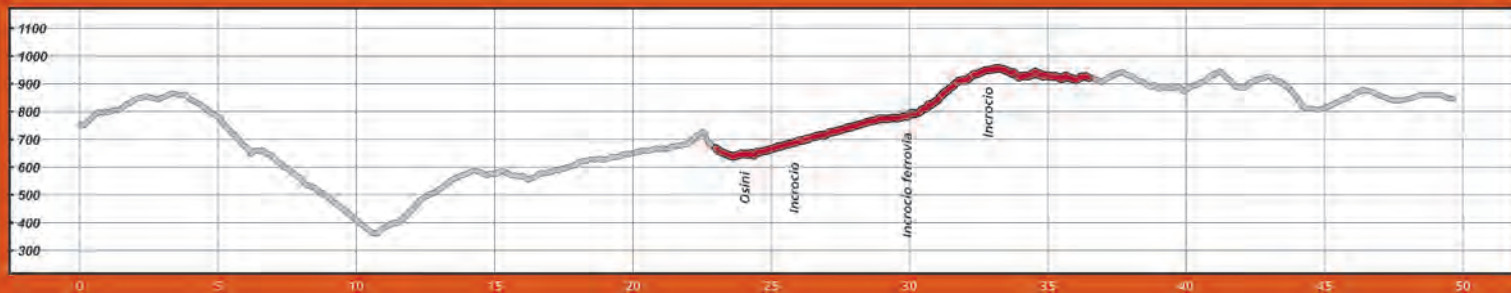




Tappa 4 Jerzu - Villanova Strisaili Km 49,5 - Km Totali 220,1 - Dislivello 1100

Jerzu (loc. S Antonio) - Villanova Strisaili				
Posizione	km	km totali	Fondo	Descrizione
10-Incrocio su tornante	0,55	24,55	~~	Proseguire dritti a destra su sterrato
11-Incrocio	1,23	25,78	~~	Proseguire dritti a sx sulla sterrata principale. Dopo 400 m a dx sempre su principale
12-Incrocio Taquisara	4,02	29,80	-	! Dopo cabina girare a sinistra sulla SS 198 a Taquisara
13-Incrocio ferrovia	0,15	29,95	~~	Attraversare binari e svoltare a dx per via Liesi in salita. Seguire per Nuoro
14-Incrocio	2,80	32,75	~~	Girare a dx attraverso cancello verde su sterrata. Proseguire sino strada asfaltata

110

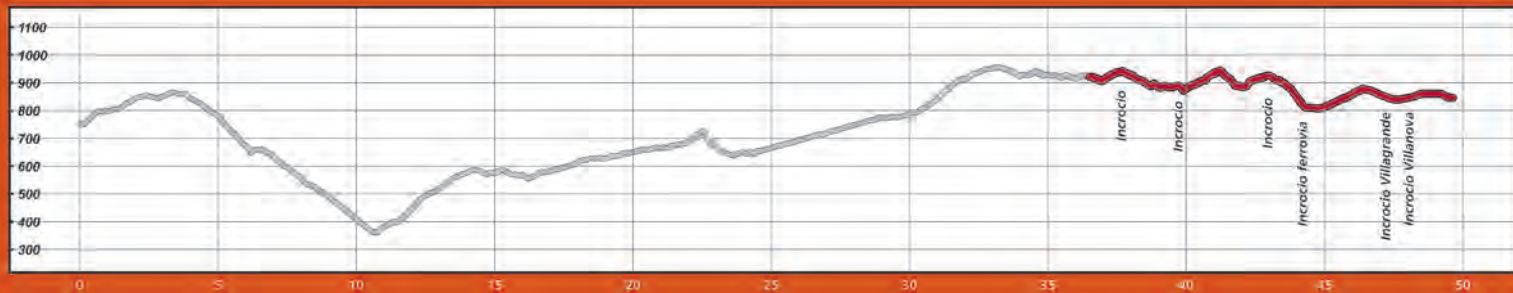




Tappa 4 Jerzu - Villanova Strisaili Km 49,5 - Km Totali 220,1 - Dislivello 1100

Jerzu (loc. S Antonio) - Villanova Strisaili				
Posizione	km	km totali	Fondo	Descrizione
15-Incrocio	4,85	37,60	—	Girare a destra sulla strada asfaltata per Villagrande Strisaili
16-Incrocio	2,15	39,75	—	Girare a destra su ponte. Dopo 200 m girare a sinistra e seguire il tornante in salita
17-Incrocio	0,35	40,10	~~	Girare a sinistra su sterrato
18-Incrocio	0,45	40,55	~~	Proseguire dritti a destra. Dopo 1,5 km ancora proseguire ancora dritti verso destra
19-Incrocio	2,35	42,90	~~	Proseguire dritti a sinistra in discesa e proseguire sulla strada principale fino a valle
20-Incrocio ferrovia	1,30	44,20	—	Girare a destra verso ponte e attraversare i binari della stazione di Villagrande
21-Incrocio SS 389	0,15	44,35	—	Girare a sinistra sulla SS 389 in direzione Villagrande
22-Incrocio Villagrande	2,85	47,20	—	Proseguire dritti direzione Villanova Strisaili
23-Incrocio Villanova	0,80	48,00	—	Girare a destra direzione Villanova Strisaili sotto cavalcavia
24-Villanova Strisaili	1,50	49,50	—	Fine tappa

112

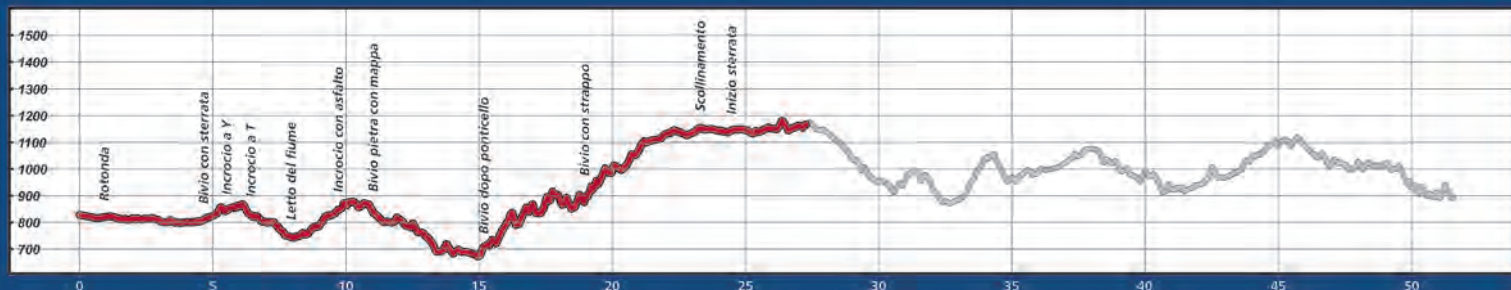


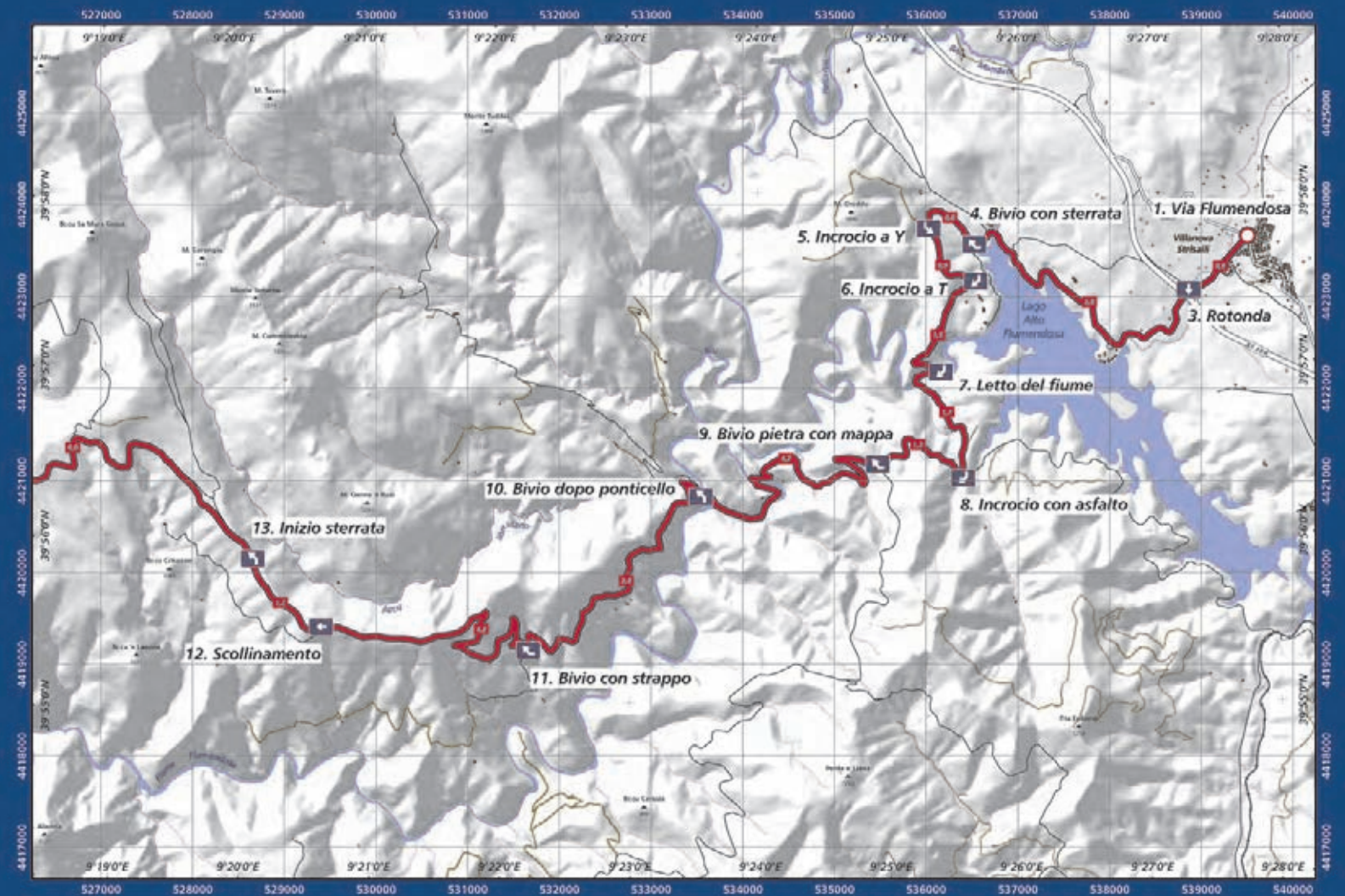


Tappa 5 Villanova Strisaili - Desulo Km 51 - Km Totali 271,1 - Dislivello 2200

Villanova Strisaili - Desulo				
Posizione	km	km totali	Fondo	Descrizione
1-Villanova Strisaili	0	0	—	Da via Grazia Deledda (SS 389) girare a sinistra in via Flumendosa
2-Bivio	0,75	0,75	—	Proseguire a destra
3-Rotonda	0,15	0,90	—	Prendere la terza uscita, proseguire lungo il lago dopo il sottopassaggio
4-Bivio con sterrata	3,7	4,60	~~	Girare a destra in un sentiero sterrato
5-Incrocio a Y	0,85	5,45	~~	Proseguire a sinistra in direzione delle pale eoliche
6-Incrocio a T	0,9	6,35	~~	Girare a destra
7-Letto del fiume	1,5	7,85	~~	Seguire a destra il corso del fiume, dopo 400 m circa guardare il fiume
8-Incrocio con asfalto	1,75	9,60	—	Girare a destra sull'asfalto
9-Bivio pietra con mappa	1,3	10,90	—	Alla pietra con la mappa girare a destra in discesa su asfalto
10-Bivio dopo ponticello	4,1	15,00	—	Superato un ponticello proseguire a sinistra
11-Bivio con strappo	3,75	18,75	—	Girare a destra strappo in salita
12-Scollinamento	4,3	23,05	—	Proseguire dritti
13-Inizio sterrata	1,15	24,20	~~	Proseguire a sinistra. Dopo 400 m ancora a sinistra
14-Bivio	2,8	27,00	~~	Proseguire a sinistra verso la discesa

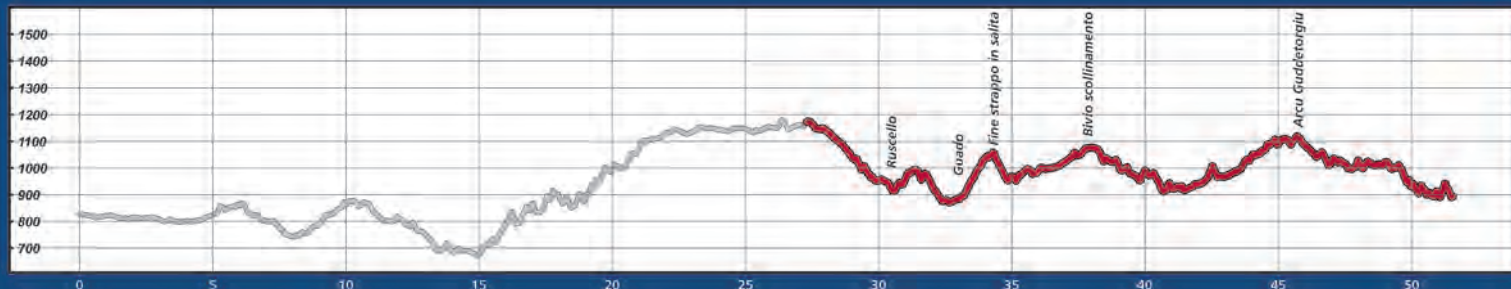
114

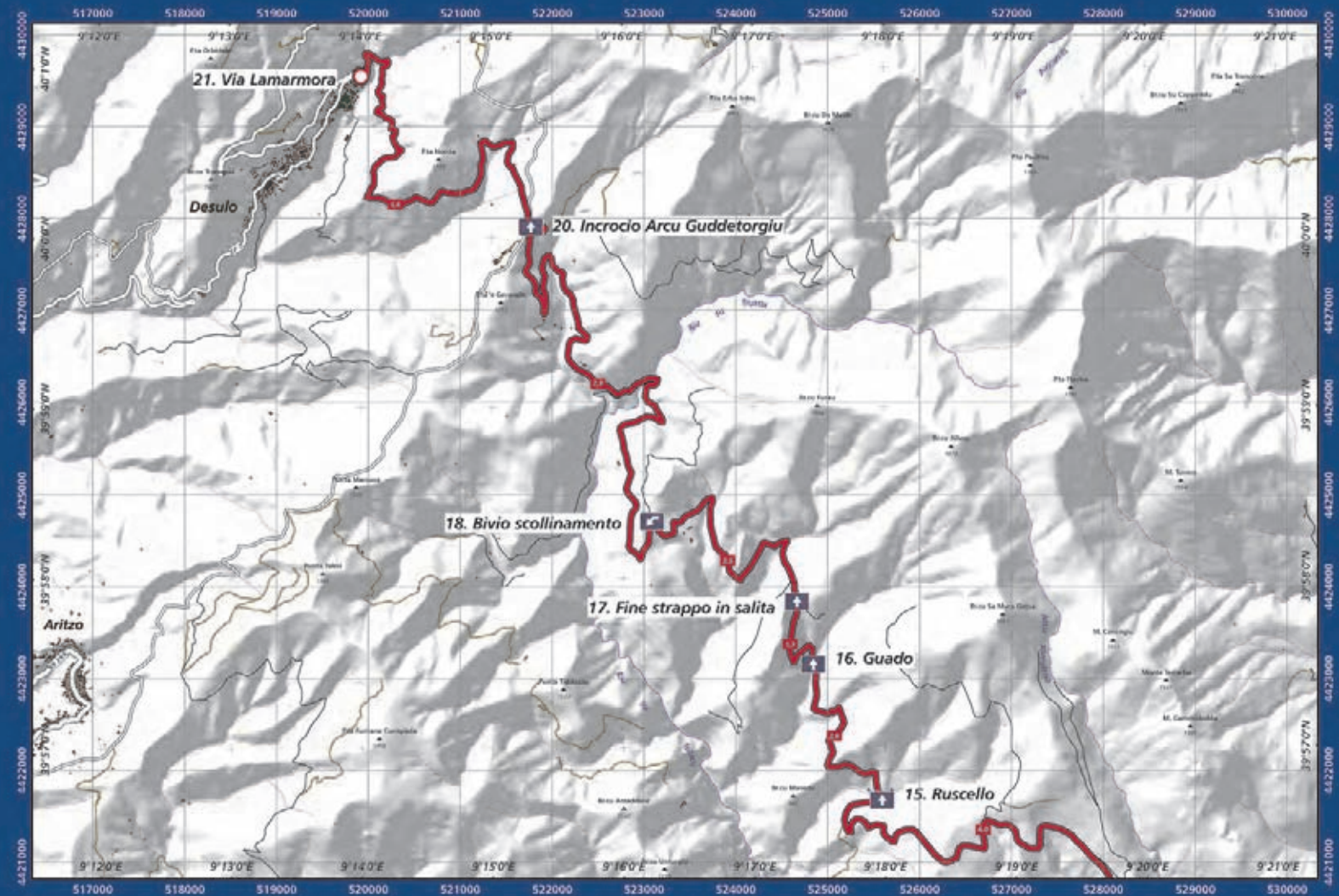




Tappa 5 Villanova Strisaili - Desulo Km 51 - Km Totali 271,1 - Dislivello 2200

Villanova Strisaili - Desulo				
Posizione	km	km totali	Fondo	Descrizione
15-Ruscello	3,15	30,15	~~	Attraversare il ruscello e iniziare la salita
16-Guado	2,55	32,70	~~	Guado sul fiume, tornante a destra, salita su sterrato tecnico
17-Fine strappo in salita	1,25	33,95	~~	Proseguire dritto
18-Bivio scollinamento	3,5	37,45	~~	Al bivio girare a sinistra. Dopo 3,5 km inizio asfalto
19-Bivio	7,6	45,05	-	Proseguire a sinistra
20-Incrocio Arcu Guddetorgiu	0,2	45,25	-	Proseguire dritti su asfalto per Desulo
21-Desulo	5,75	51,00	-	Fine tappa

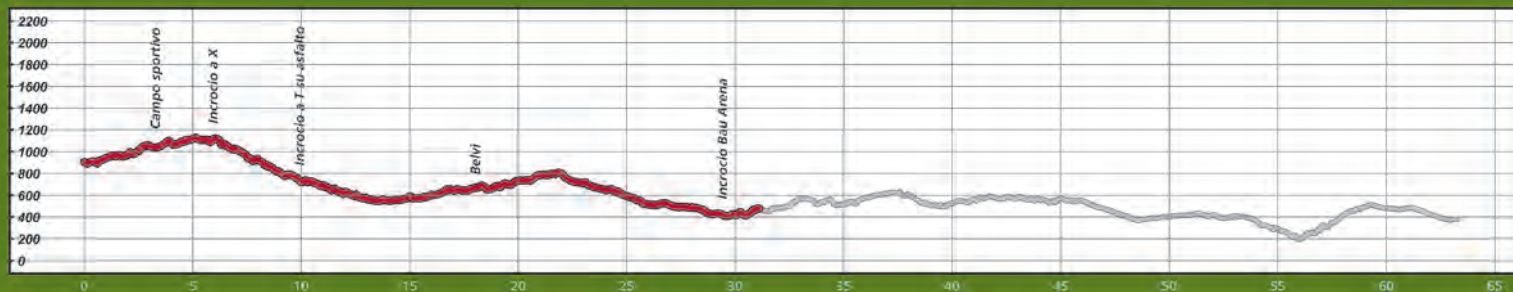


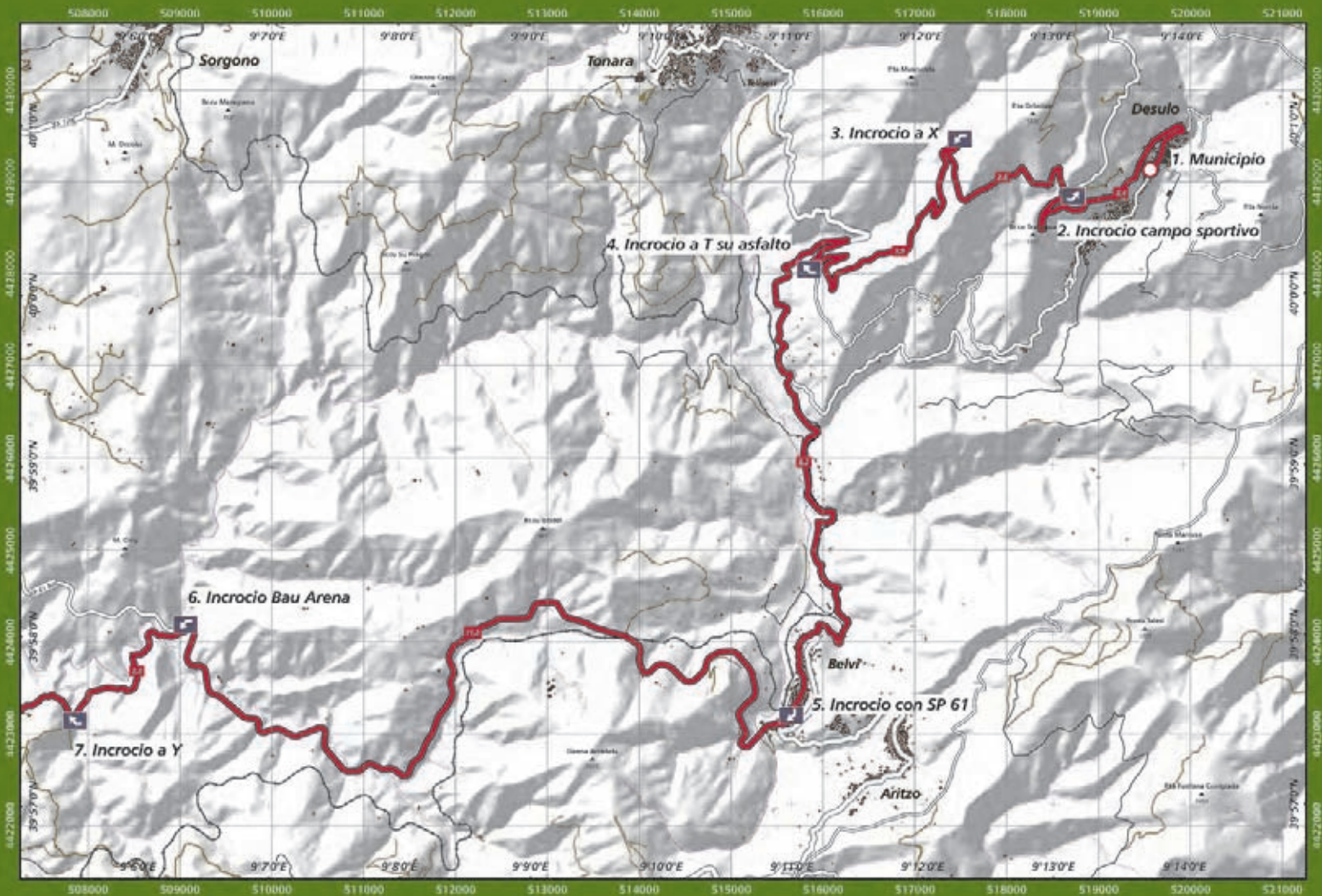


Tappa 6 Desulo - Samugheo Km 62 - Km Totali 333,1 - Dislivello 2300

Desulo - Samugheo				
Posizione	km	km totali	Fondo	Descrizione
1-Municipio	0	0	—	Partire dal Municipio verso via Aldo Moro seguendo la direzione nord per Fonni SP 7
2-Incrocio campo sportivo	3,20	3,2	~~	All'uscita del paese incrocio a x con sterrato, girare a sx. Al bivio dopo 100 m tenere la dx
3-Incrocio a X	2,60	5,8	~~	Curvare stretto a sinistra. Proseguire tralasciando le deviazioni minori
4-Incrocio a T su asfalto	3,90	9,7	—	Girare a destra. Dopo 600 m proseguire a sinistra su SS 295 fino a Belvi
5-Belvi, incrocio con SP 61	7,95	17,65	—	Girare a destra direzione Atzara
6-Incrocio Bau Arena	11,15	28,8	—	Girare a sinistra su strada sterrata. Dopo 250 m proseguire a sx e tenere la strada principale
7-Incrocio a Y	2,10	30,9	~~	Proseguire a destra
8-Incrocio a Y	1,65	32,55	—	Proseguire dritti sulla destra su asfalto
9-Meana Sardo, bivio	2,10	34,65	—	Proseguire a sinistra e attraversare il paese sulla SS 128
10-Bivio campo sportivo	2,20	36,85	—	Proseguire dritti lasciando la SS
11-Incrocio a Y	1,90	38,75	—	Proseguire a sinistra
12-Incrocio a Y	2,00	40,75	—	Tenere la destra. Dopo 50 m proseguire a sinistra
13-Incrocio a Y	0,30	41,05	—	Tenere la sinistra. Dopo 300 m proseguire a destra su asfalto
14-Incrocio a Y	2,20	43,25	—	Tenere la sinistra. Dopo 200 m ancora a sinistra
15-Incrocio con varie strade	0,75	44	~~	Proseguire dritti verso Ovest e lasciare l'asfalto

118

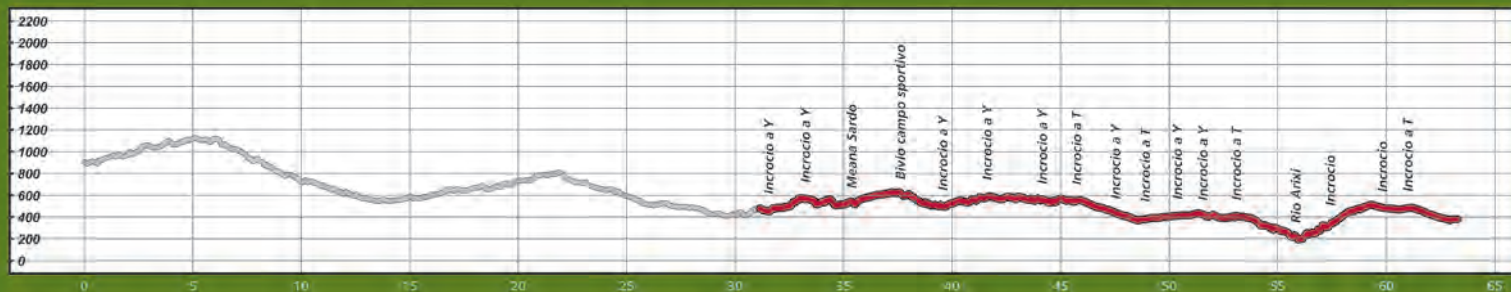


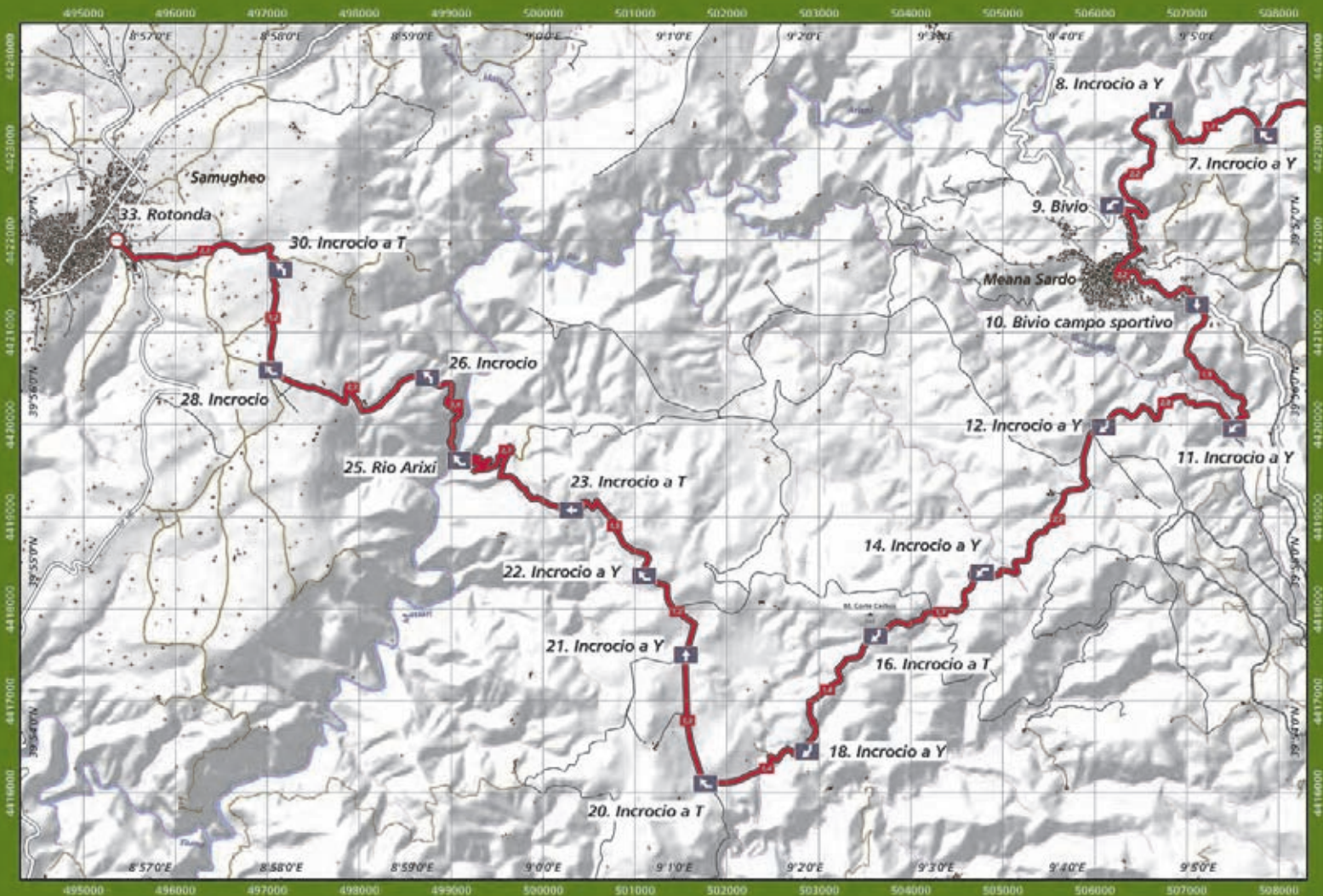


Tappa 6 Desulo - Samugheo Km 62 - Km Totali 333,1 - Dislivello 2300

Desulo - Samugheo				
Posizione	km	km totali	Fondo	Descrizione
16-Incrocio a T	0,80	44,8	~~	Proseguire dritti sulla destra. Dopo 100 m ancora a destra
17-Incrocio a Y	1,10	45,9	~~	Girare a sinistra. Dopo 250 m seguire il tornante stretto a sinistra
18-Incrocio a Y	0,65	46,55	~~	Girare a destra. Tratto con reti o cancelli da aprire e chiudere
19-Incrocio a Y	0,55	47,1	~~	Proseguire a destra
20-Incrocio a T	0,80	47,9	—	Girare a destra su asfalto. Dopo 800 m proseguire dritti (incrocio con agriturismo)
21-Incrocio a Y	1,45	49,35	—	Proseguire dritti. Dopo 600 m ancora dritti
22-Incrocio a Y	1,15	50,5		Proseguire a destra
23-Incrocio a T	1,50	52		Proseguire dritti
24-Incrocio a Y	1,25	53,25	~~	Curvare stretto a sx. Dopo 100 m proseguire a dx, quindi seguire i tornanti in discesa
25-Rio Arixì, tratto molto rovinato	1,45	54,7	~~	Attraversare il letto del fiume e risalire l'altra sponda seguendo il sentiero sulla destra
26-Incrocio	1,55	56,25	~~	Proseguire dritti in salita sulla sinistra
27-Incroci a Y	0,90	57,15	~~	Proseguire a destra. Seguire la strada principale ignorando le deviazioni minori
28-Incrocio	1,45	58,6	~~	Girare a destra sulla strada che corre tra i campi e il rimboscimento
29-Incrocio a Y	0,60	59,2	~~	Proseguire dritti. Dopo 100 m ancora dritti
30-Incrocio a T	0,55	59,75	—	Girare a sinistra. Dopo 200 m a sinistra su asfaltata, poi dopo 150 m a destra
32-Incrocio con casa	0,90	61,5	—	Proseguire dritti girando intorno alle case. Allo stop girare a destra per il paese

120



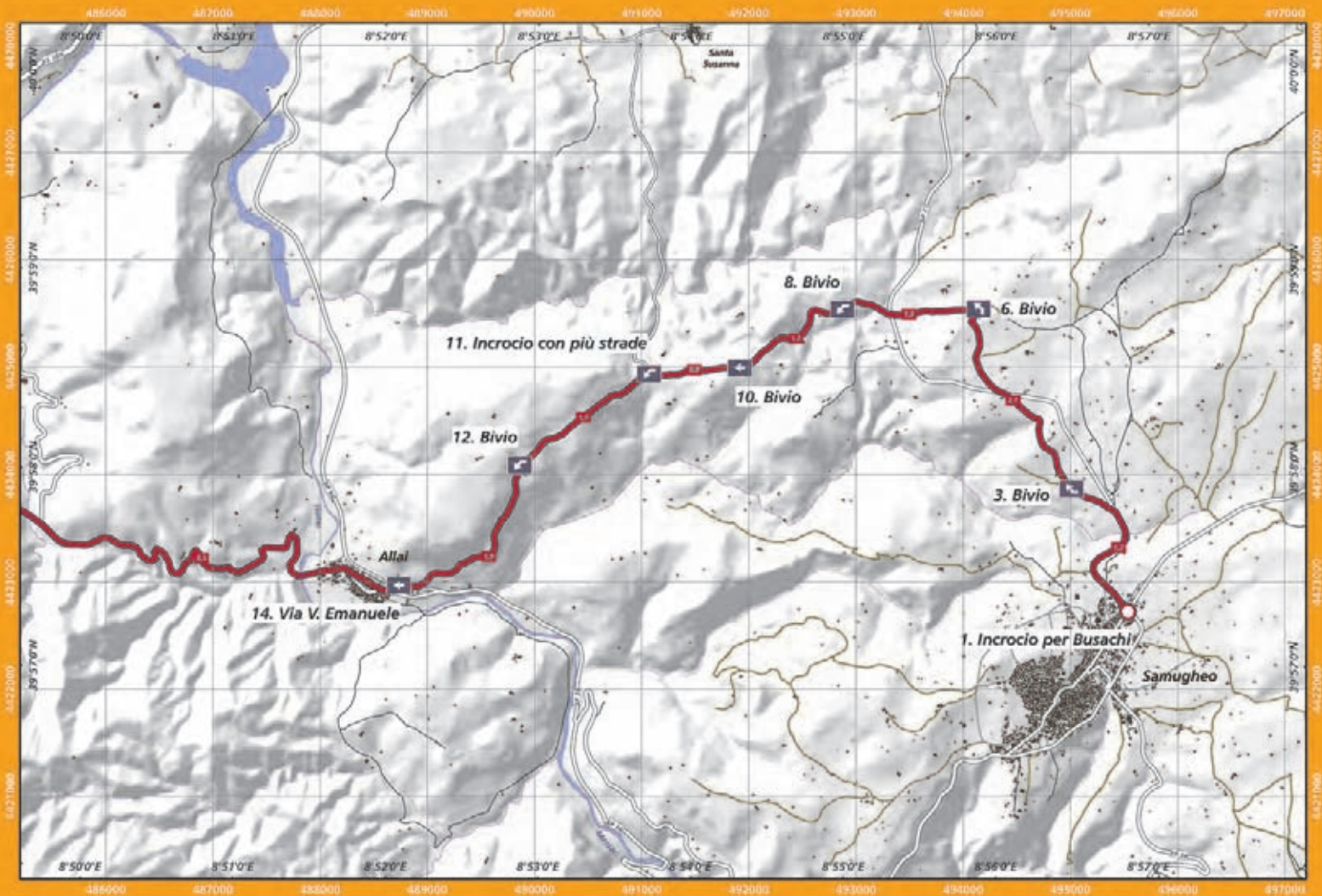


Tappa 7 **Samugheo - Santu Lussurgiu** Km 55,5 - Km Totali **388,6** - Dislivello **1400**

Samugheo - Santu Lussurgiu				
Posizione	km	km totali	Fondo	Descrizione
1-Incrocio per Busachi	0	0	—	All'uscita Nord del paese girare a sinistra per Busachi
2-Bivio	1,25	1,25	~~	Girare a sinistra su sterrata
3-Bivio	0,45	1,7	~~	Proseguire verso destra
4-Incrocio con strada principale	1,15	2,85	~~	Incrociare l'asfaltata e proseguire sulla sterrata dalla parte opposta
5-Bivio	0,45	3,3	~~	Proseguire dritti
6-Bivio	0,5	3,8	~~	Proseguire a sinistra
7-Incrocio con strada principale	0,85	4,65	~~	Incrociare l'asfaltata e proseguire sulla sterrata dalla parte opposta
8-Bivio	0,5	5,15	~~	Proseguire a sinistra
9-Bivio	0,85	6	~~	Proseguire dritti
10-Bivio	0,4	6,4	~~	Proseguire dritti
11-Incrocio con più strade	0,8	7,2	~~	Proseguire sulla principale a sinistra
12-Bivio	1,55	8,75	~~	Proseguire verso sinistra
13-Bivio	1,35	10,1	~~	Proseguire dritti
14-Allai	0,55	10,65	—	Entrare ad Allai. Uscire dal ponte per Villanovatruschedu (dopo lo stadio)

122

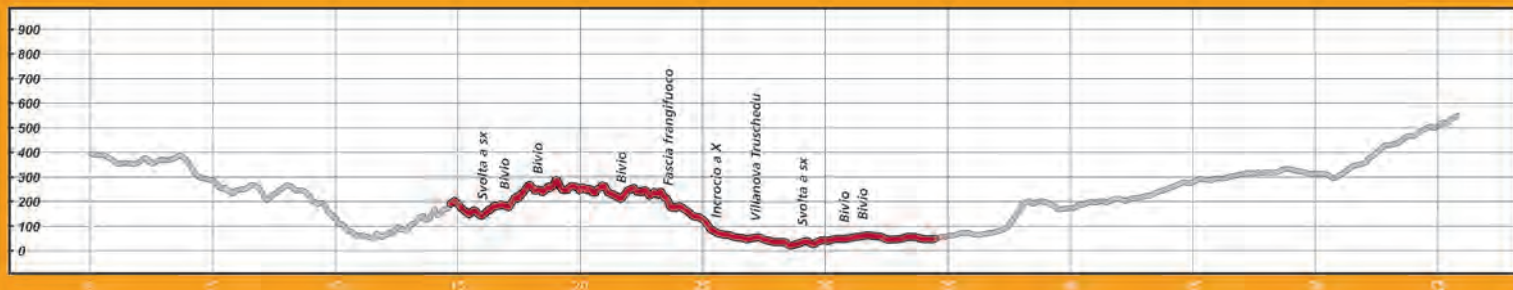




Tappa 7 **Samugheo - Santu Lussurgiu** Km 55,5 - Km Totali 388,6 - Dislivello 1400

Samugheo - Santu Lussurgiu				
Posizione	km	km totali	Fondo	Descrizione
15-Svolta a sinistra	5,25	15,9	~~	500 m dopo il bivio per Fordongianus, girare a sinistra in una sterrata
16-Bivio	0,9	16,8	~~	Proseguire a destra
17-Bivio	0,7	17,5	~~	Proseguire a sinistra
18-Bivio	0,65	18,15	~~	Proseguire a destra
19-Bivio	0,85	19	~~	Proseguire dritti. Dritti anche ai due bivi successivi
20-Bivio	2,55	21,55	~~	Proseguire a sinistra
21-Bivio	1,6	23,15	~~	Girare a sinistra in discesa, superare una casetta
22-Fascia frangifuoco	0,3	23,45	~~	Imboccare a destra la sterrata oltre il fondovalle (! Breve tratto senza sentiero)
23-Incrocio a X	1,95	25,4	~~	Proseguire dritti
24-Villanovatruschedu	1,6	27	-	Uscire dal paese attraverso il ponte su fiume Tirso
25-Svolta a sinistra	1,9	28,9	-	Girare a sinistra 500 m circa dopo il ponte, direzione nuraghe S. Barbara
26-Bivio	1,7	30,6	-	Girare a destra tenendo la rete con filo spinato sulla sinistra
27-Bivio	0,75	31,35	~~	Girare a destra e tenere questa strada oltre il sottopassaggio della ferrovia

124



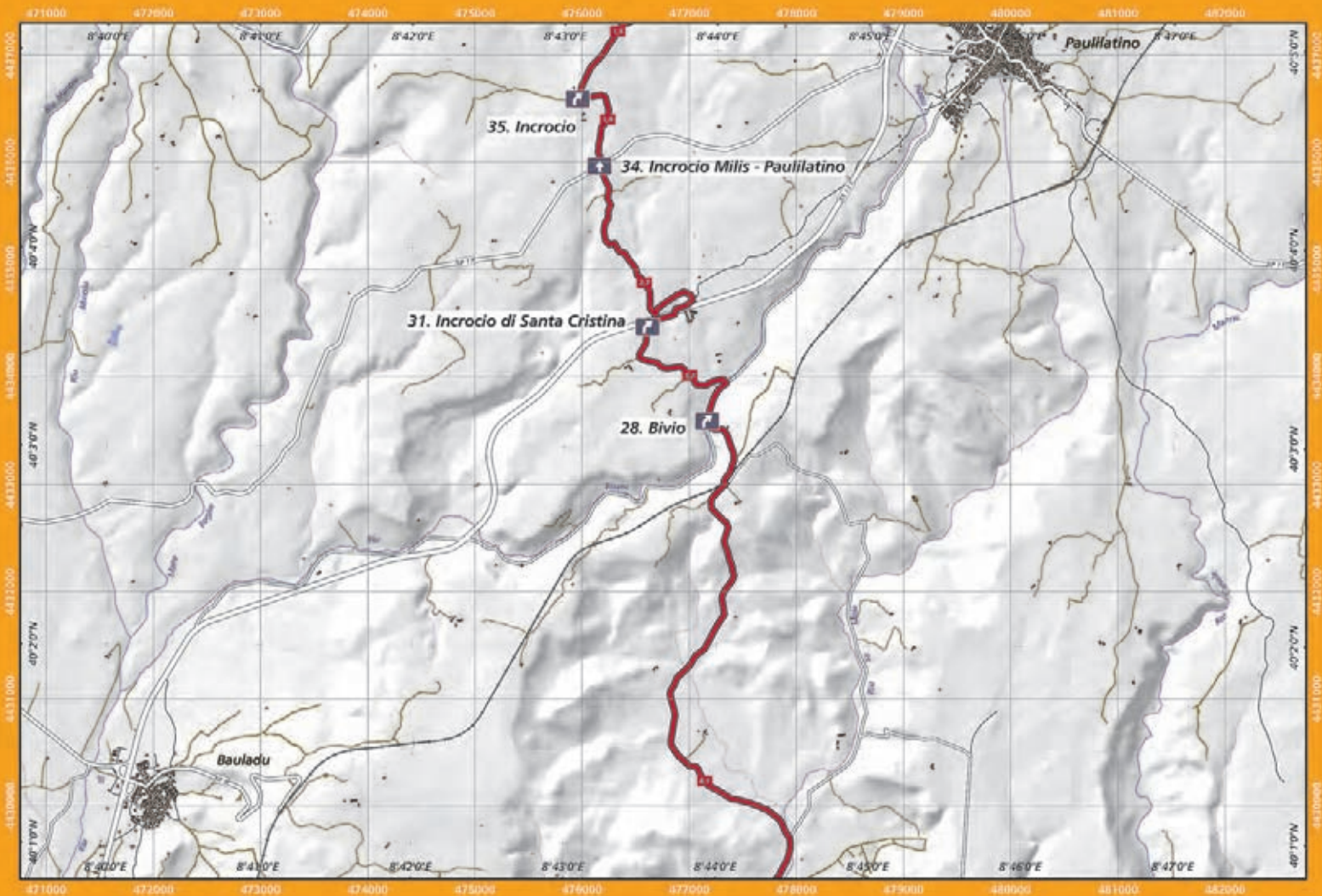


Tappa 7 **Samugheo - Santu Lussurgiu** Km 55,5 - Km Totali **388,6** - Dislivello **1400**

Samugheo - Santu Lussurgiu				
Posizione	km	km totali	Fondo	Descrizione
28-Bivio	8,05	39,4	—	Immettersi sulla principale verso destra
29-Bivio	0,4	39,8	~~	Lasciare la principale e girare a sinistra. Dopo 300 m proseguire dritti
30-Incrocio a T	0,9	40,7	—	Girare a destra
31-Incrocio di Santa Cristina	0,3	41	—	Girare a destra e dopo 300 m a sinistra oltre il sottopassaggio
32-Bivio	0,55	41,55	~~	Subito dopo uscita SS 131 girare a sinistra su sterrata
33-Bivio	0,85	42,4	~~	Proseguire dritti e al bivio dopo a destra
34-Incrocio Milis - Paulilatino	1,25	43,65	~~	Attraversare strada asfaltata e proseguire dritti su sterrata
35-Incrocio	0,95	44,6	~~	Girare a destra

126



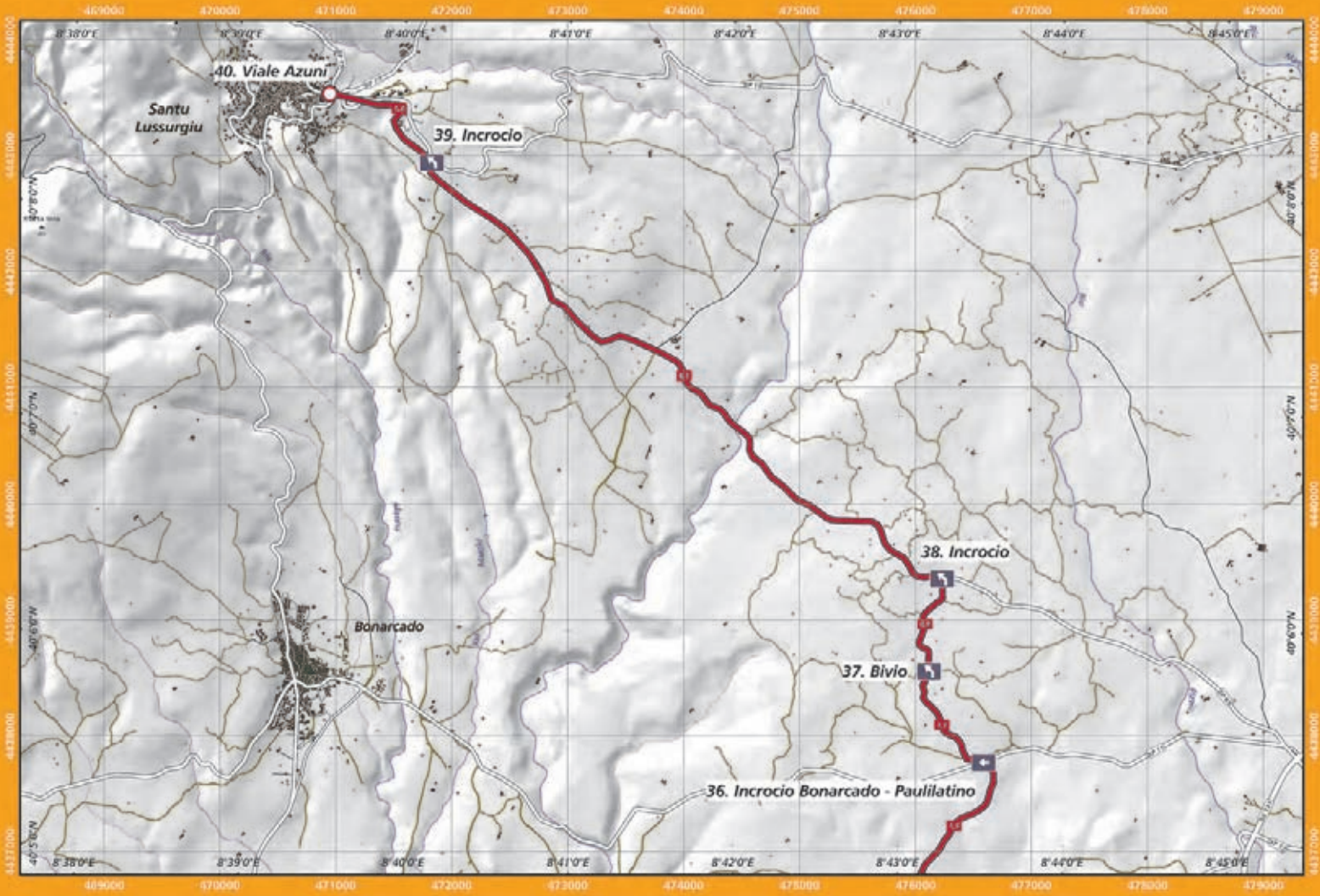


Tappa 7 **Samugheo - Santu Lussurgiu** Km 55,5 - Km Totali 388,6 - Dislivello 1400

Samugheo - Santu Lussurgiu				
Posizione	km	km totali	Fondo	Descrizione
36-Incrocio Bonarcado - Paulilatino	1,5	46,1	~~	Attraversare strada asfaltata dir. nuraghe Lugheras e Battizzones, dopo 200 m proseguire a dx
37-Bivio	1,1	47,2	~~	Girare sinistra
38-Incrocio	0,95	48,15	—	Girare a sinistra in direzione Santu Lussurgiu
39-Incrocio	6,15	54,3	—	Girare a sinistra in direzione Santu Lussurgiu
40-Santu Lussurgiu	1,2	55,5	—	Fine tappa

128





Tappa 8 Santu Lussurgiu - Bosa Km 47,3 - Km Totali 435,9 - Dislivello 960

Santu Lussurgiu - Bosa				
Posizione	km	km totali	Fondo	Descrizione
1-Uscita per San Leonardo	0	0	—	Lasciare Santu Lussurgiu in direzione San Leonardo di Siete Fuentes
2-Bivio per San Leonardo	4,2	4,2	—	Proseguire dritti per Cuglieri
3-Bivio dopo la Madonnina	6,5	10,7	~~	Girare a sinistra e lasciare la strada principale
4-Bivio	11,1	11,8	~~	Proseguire a sinistra e subito dopo a destra
5-Bivio	2,7	14,5	~~	Proseguire dritti per Cuglieri
6-Cuglieri	2	16,5	—	Attraversare il paese e uscire da via Lamarmora verso la chiesa di Sant'Imbenia

130



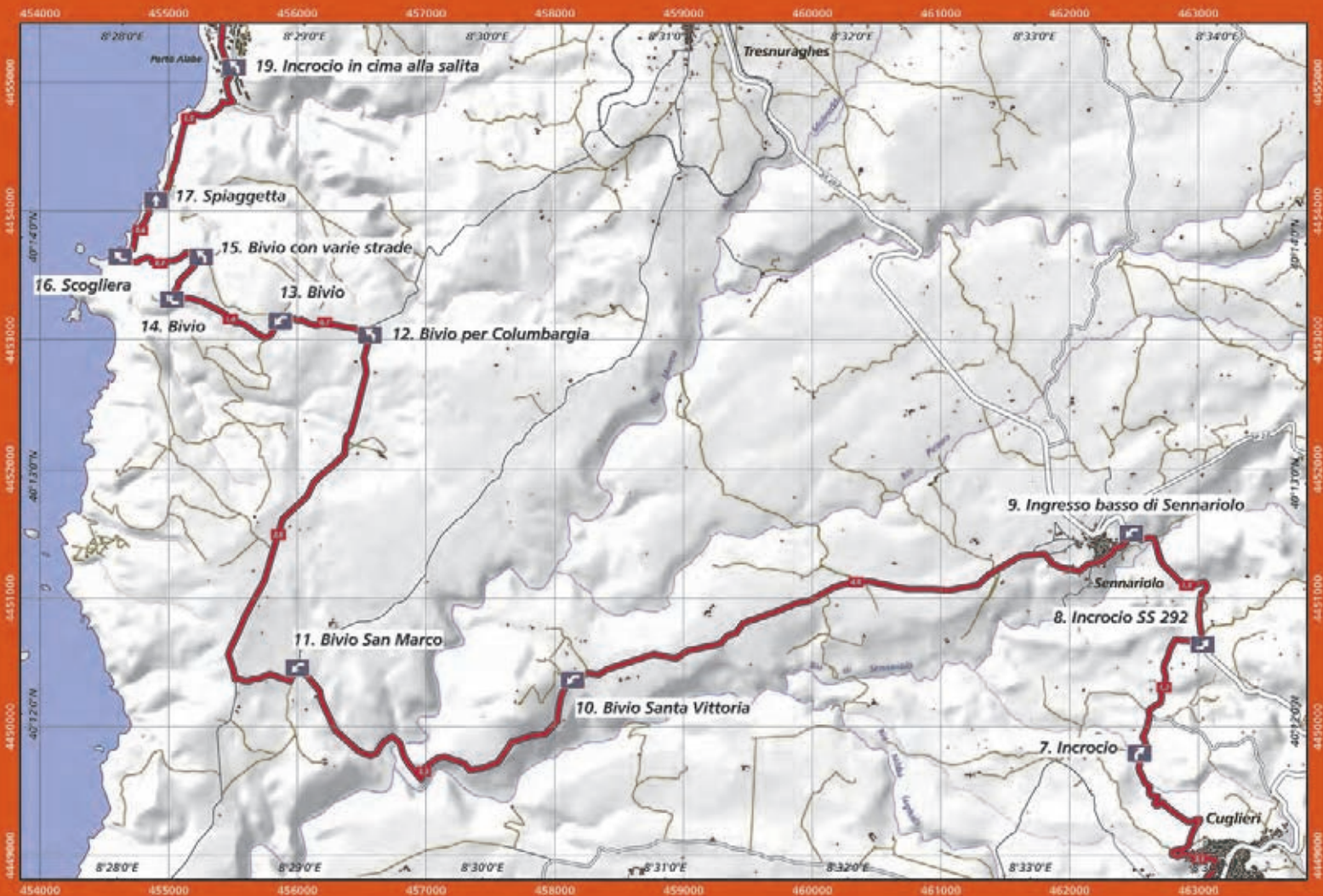


Tappa 8 **Santu Lussurgiu - Bosa** Km 47,3 - Km Totali 435,9 - Dislivello 960

Santu Lussurgiu - Bosa				
Posizione	km	km totali	Fondo	Descrizione
7-Incrocio	3,5	20	—	Girare a destra. Dopo 300 m proseguire dritti verso la SS 292
8-Incrocio SS 292	0,8	20,8	—	Girare a sinistra verso Sennariolo
9-Ingresso basso di Sennariolo	1,3	22,1	—	Girare a sinistra. Attraversare il paese e uscire in direzione Santa Vittoria
10-Bivio Santa Vittoria	4,8	26,9	—	Proseguire a sinistra verso San Marco
11-Bivio San Marco	3,25	30,15	—	Girare a sinistra. Dopo 100 m girare a destra e dopo altri 500 m ancora a destra
12-Bivio per Columbargia	3,55	33,7	~~	Girare a sinistra subito dopo l'agriturismo. Dopo 250 m proseguire dritti, quindi girare a sinistra
13-Bivio	0,75	34,45	~~	Girare a sinistra. Dopo 200 m proseguire a destra lasciando il cancello sulla sinistra
14-Bivio	1	35,45	~~	Proseguire a destra sulla via principale
15-Bivio con varie strade	0,4	35,85	~~	Girare a nella prima strada a sinistra e proseguire in discesa fino alla costa
16-Scogliera	0,75	36,6	~~	Imboccare uno dei piccoli sentieri sulla destra e proseguire lungo la costa verso nord
17-Spiaggetta	0,6	37,2	~~	Fare 50 m con bici in spalla verso la spiaggia. Proseguire lungo la scogliera a nord
18-Spiaggia di Porto Alabe	1	38,2	~~	Guadare il ruscello e risalire verso la strada asfaltata
19-Incrocio in cima alla salita	0,45	38,65	—	Girare a sinistra e proseguire sulla strada principale

132

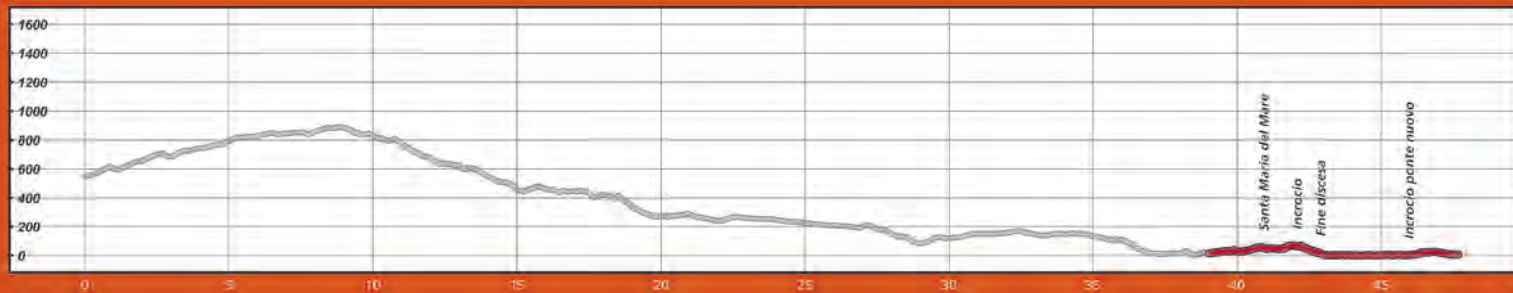


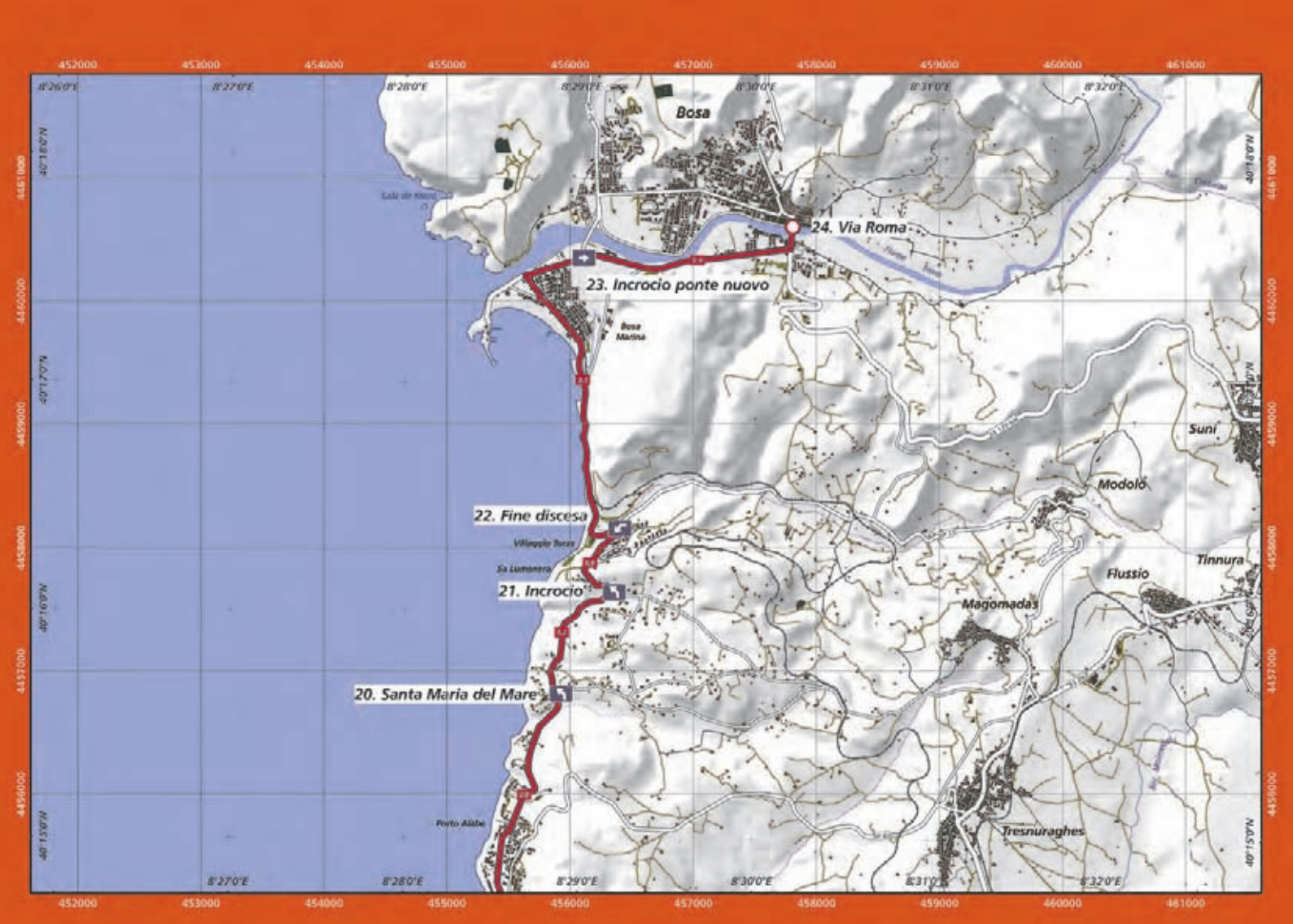


Tappa 8 **Santu Lussurgiu - Bosa** Km 47,3 - Km Totali 435,9 - Dislivello 960

Santu Lussurgiu - Bosa				
Posizione	km	km totali	Fondo	Descrizione
20-Santa Maria del Mare	1,95	40,6	~~	Girare a sinistra verso il borgo. Dopo 100 m girare a destra attraverso il muro
21-Incrocio	1,15	41,75	-	Girare a sinistra e seguire la strada principale in discesa
22-Fine discesa	0,8	42,55	-	Girare a sinistra e proseguire lungo il mare. Attraversare Bosa Marina in direzione Bosa
23-Incrocio ponte nuovo	3,05	45,6	-	Proseguire dritti
24-Incrocio ingresso Bosa	1,7	47,3	-	Fine tappa

134

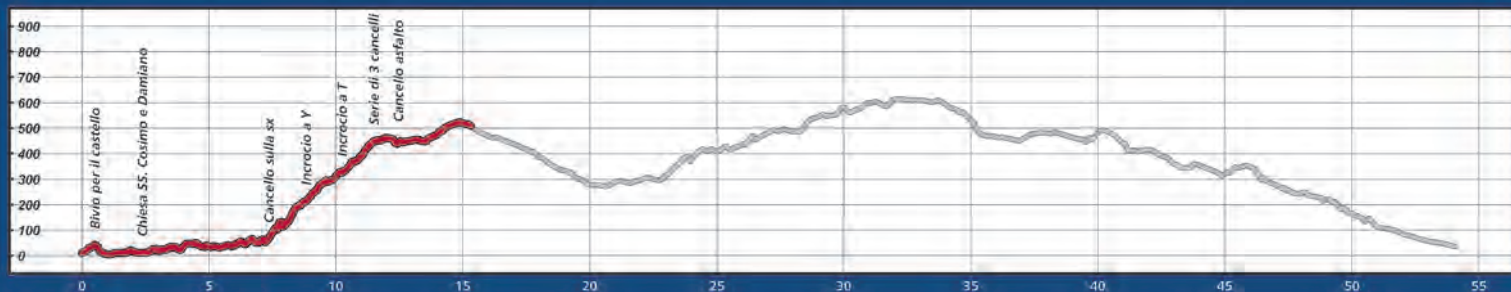




Tappa 9 **Bosa - Alghero** Km 53,6 - Km Totali 489,5 - Dislivello 1300

Bosa - Alghero				
Posizione	km	km totali	Fondo	Descrizione
1-Bosa, piazza del Carmine	0	0	~~	Passare sotto l'arco e risalire il vicolo di "Casciu 'e quartieri" sul lato destro della chiesa
2-Fine vicolo	0,15	0,15	~~	Girare a destra in salita su strada lastricata. Dopo 100 m proseguire dritti
3-Bivio per il castello	0,35	0,5	~~	Proseguire sulla seconda a destra in discesa (non salire verso il castello)
4-Bivio Santa Giusta	0,35	0,85	~~	Proseguire a sinistra e dopo 50 m a destra in piano
5-Campetto di Sant'Eligio	0,25	1,1	~~	Proseguire dritti
6-Sentiero stretto e rovinato	0,4	1,5	~~	Di fronte a un cancello sulla sinistra, proseguire a destra (fondo sconnesso)
7-Chiesa SS. Cosimo e Damiano	0,85	2,35	~~	Proseguire in piano sul lato destra della chiesa. Dopo 250 m girare a sinistra su asfalto
8-Cancello sulla sx	4,95	7,3	~~	Girare a sx lasciando l'asfalto. Se il cancello è chiuso c'è un passaggio nella rete sulla destra
9-Incrocio a Y	1,15	8,45	~~	Proseguire a sinistra. Dopo 100 m girare a destra in salita
10-Incrocio a Y	0,3	8,75	~~	Proseguire a destra in salita
11-Incrocio a Y	0,55	9,3	~~	Proseguire a destra
12-Incrocio a T	0,2	9,5	~~	Girare a sinistra
13-Incrocio a T	0,2	9,7	~~	Girare a sinistra. Dopo 50 m proseguire a destra
14-Incrocio a T	0,45	10,15	~~	Girare a destra in salita
15-Serie di 3 cancelli	1,25	11,4	~~	Superare il primo cancello, dopo 50 m girare nel cancello a sx, dopo 500 m proseguire dritti

136

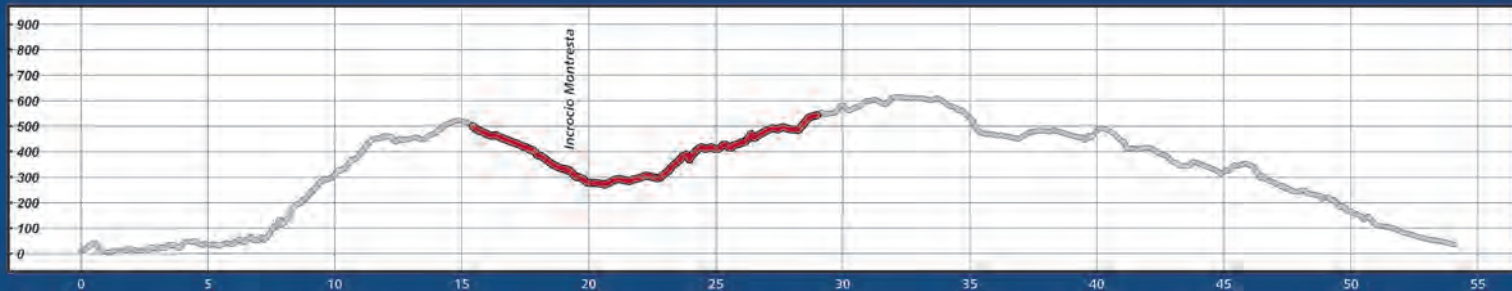




Tappa 9 **Bosa - Alghero** Km 53,6 - Km Totali 489,5 - Dislivello 1300

Bosa - Alghero				
Posizione	km	km totali	Fondo	Descrizione
16-Cancello su asfalto	0,95	12,35	—	Girare a destra e proseguire oltre Montresta (km 17) sulla strada principale
17-Incrocio dopo Montresta	6,65	19	—	Girare a sinistra in discesa verso Villanova Monteleone

138





Tappa 9 Bosa - Alghero Km 53,6 - Km Totali 489,5 - Dislivello 1300

Bosa - Alghero				
Posizione	km	km totali	Fondo	Descrizione
18-Bivio Nuraghe Appiu	14,6	33,6	—	Girare a sinistra verso Nuraghe Appiu
19-Bivio con cemento	1,2	34,8	~~	Girare a destra in discesa in una stradina in cemento. Dopo 800 m sterrata
20-Incrocio a Y	1,3	36,1	—	Girare a sinistra su strada asfaltata
21-Incrocio con a X	1,9	38	—	Proseguire dritti in piano incrociando una strada principale

140

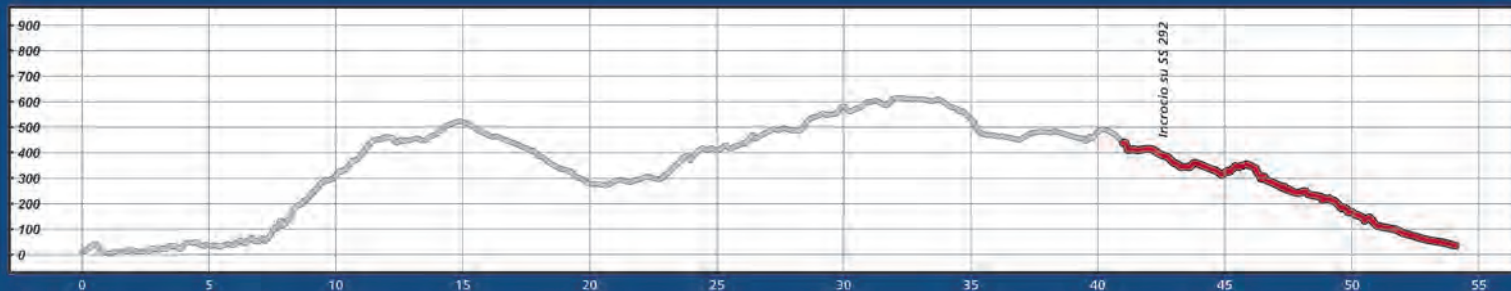




Tappa 9 **Bosa - Alghero** Km 53,6 - Km Totali 489,5 - Dislivello 1300

Bosa - Alghero				
Posizione	km	km totali	Fondo	Descrizione
22-Incrocio su SS 292	4,2	42,2	—	Girare a sinistra in discesa
23-Alghero	11,4	53,6	—	Fine tappa

142

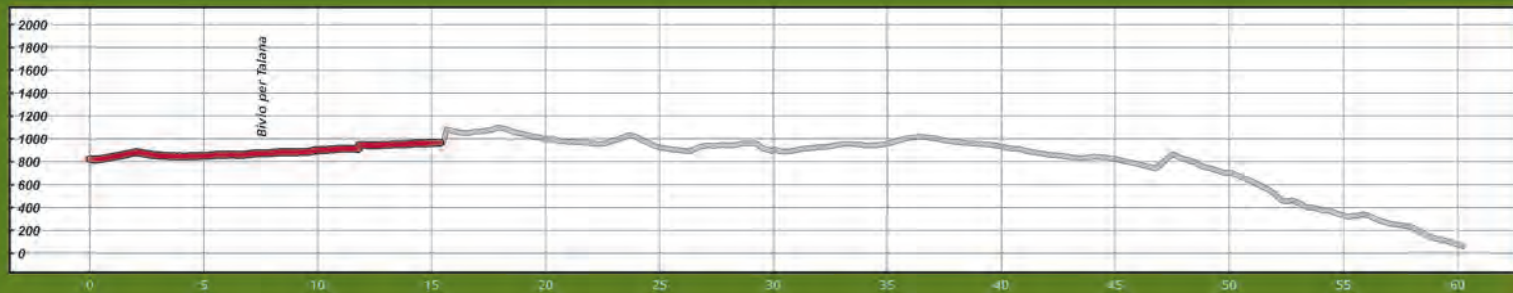




Tappa 10 (bretella) Villanova Strisaili - Cala Gonone Km 60 - Km Totali 60 - Dislivello 820

dir NE, Villanova Strisaili - Cala Gonone				
Posizione	km	km totali	Fondo	Descrizione
1-Uscita per Talana	0	0	–	Lasciare il paese in direzione Talana (SS 389)
2-Bivio per Talana	7,5	7,5	–	Girare a destra per Talana lasciando la statale

144



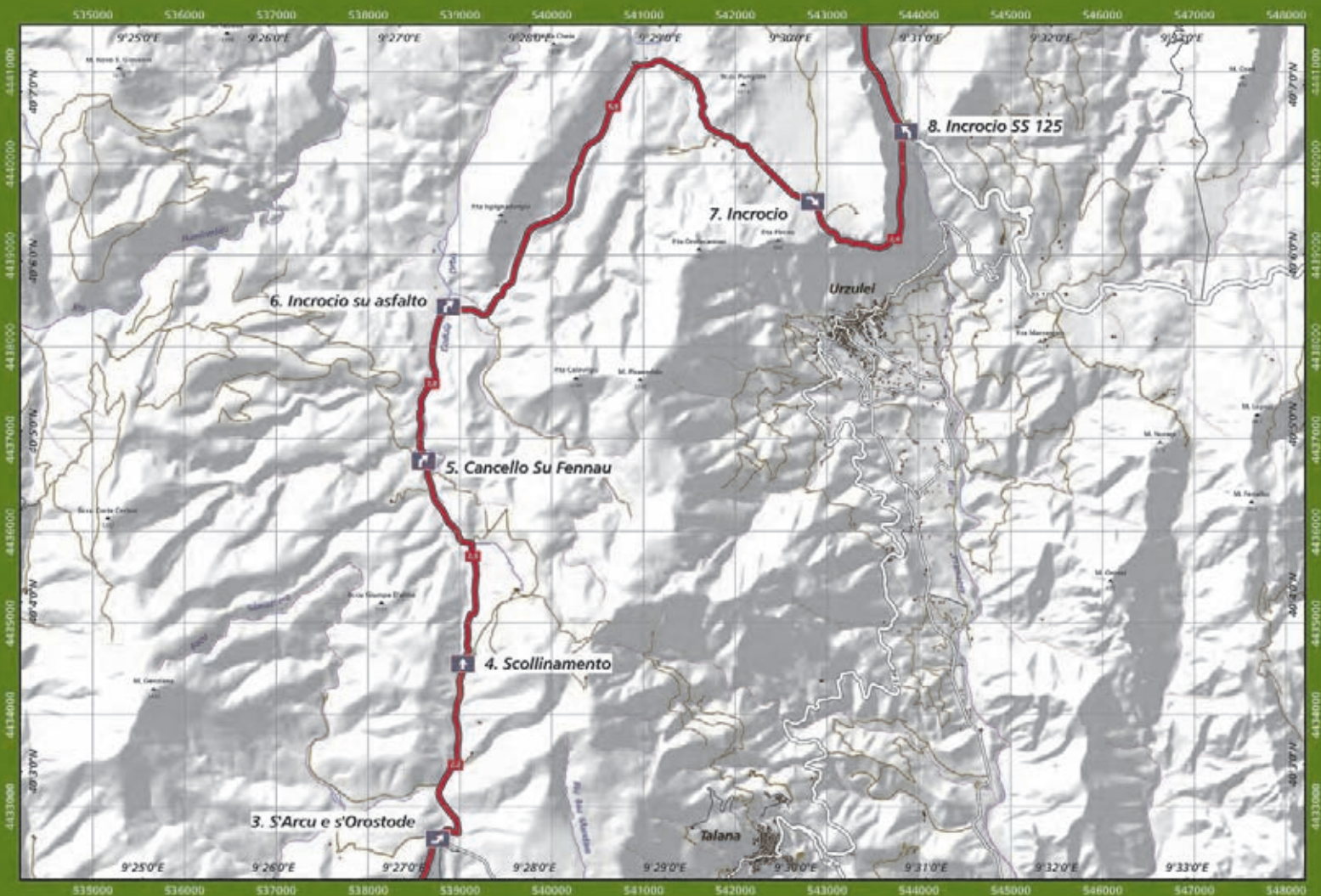


Tappa 10 (bretella) Villanova Strisaili - Cala Gonone Km 60 - Km Totali 60 - Dislivello 820

dir NE, Villanova Strisaili - Cala Gonone				
Posizione	km	km totali	Fondo	Descrizione
3-S'Arcu e S'Orostode	8	15,5	~~	Girare a sx in prossimità di una fontana, direzione "sorgenti" e "laghetto"
4-Scollinamento	2,3	17,8	~~	Proseguire dritti sulla sinistra in discesa
5-Cancello Su Fennau	2,5	20,3	~~	Girare a destra e attraversare il cancello verde
6-Incrocio su asfalto	1,8	22,1	-	Girare a destra su asfalto
7-Incrocio	6,5	28,6	-	Girare a destra su asfalto
8-Incrocio SS 125	2,6	31,2	-	Girare a sinistra su SS 125

146

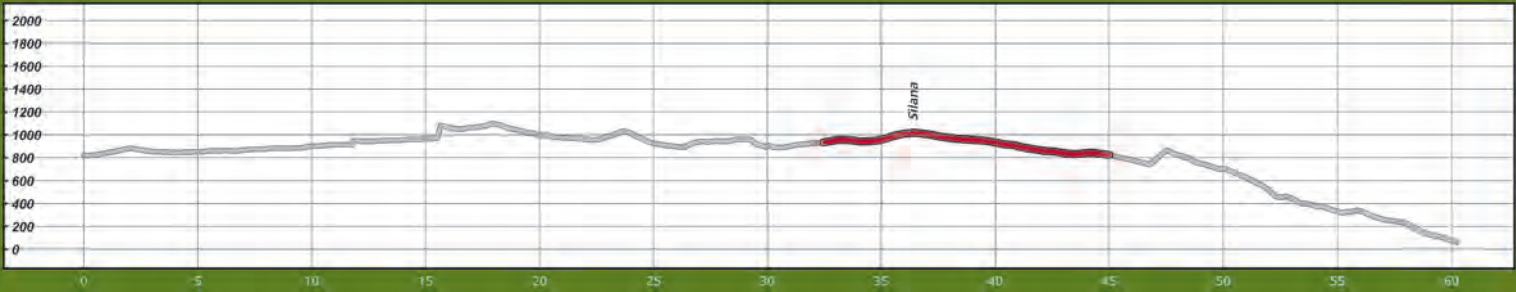


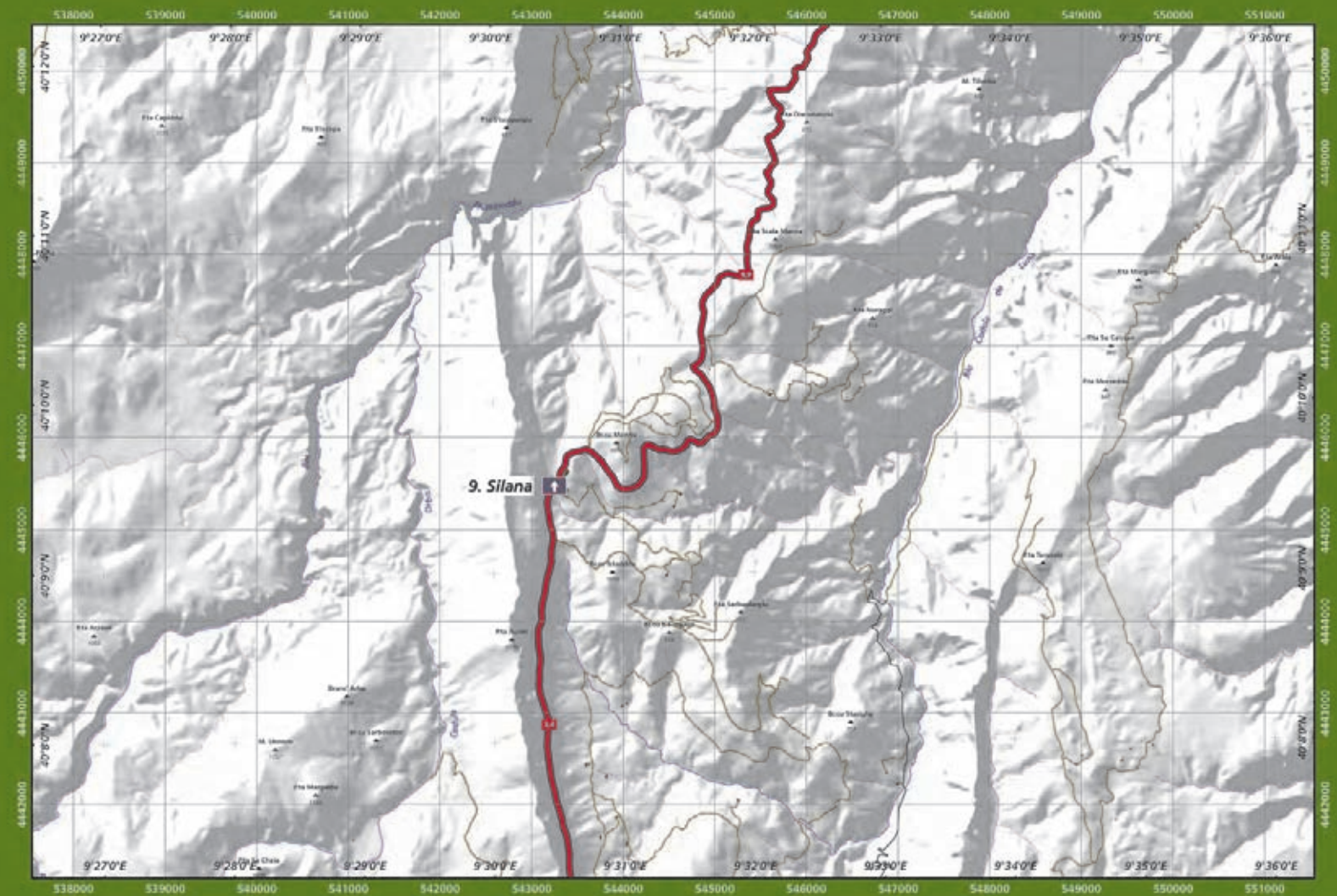


Tappa 10 (bretella) **Villanova Strisaili - Cala Gonone** Km 60 - Km Totali 60 - Dislivello 820

dir NE, Villanova Strisaili - Cala Gonone				
Posizione	km	km totali	Fondo	Descrizione
9-Passo Genna Silana	5,4	36,6	–	Raggiunto il valico sulla SS 125 proseguire dritti lasciando sulla dx il bar di Silana

148

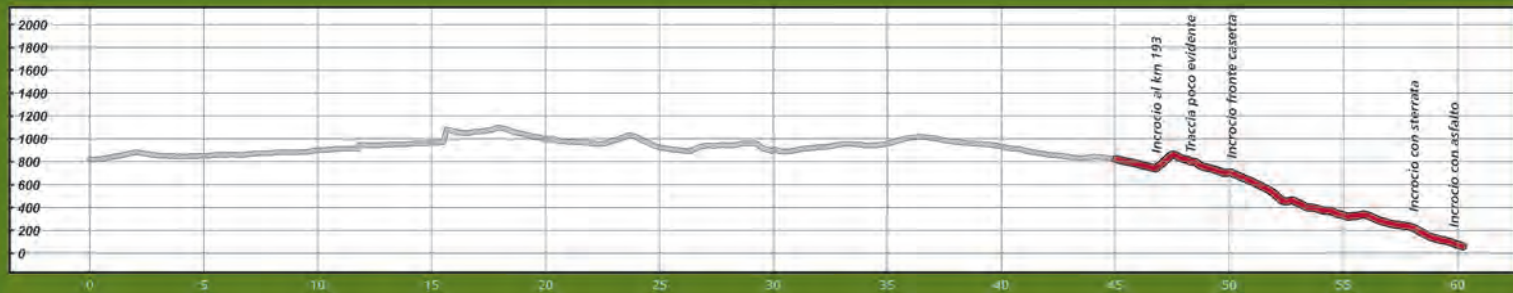




Tappa 10 (bretella) Villanova Strisaili - Cala Gonone Km 60 - Km Totali 60 - Dislivello 820

dir NE, Villanova Strisaili - Cala Gonone				
Posizione	km	km totali	Fondo	Descrizione
10-Incrocio al km 193	10	46,6	~~	Girare a destra su sterrata in ripida salita
11-Traccia poco evidente	1,5	48,1	~~	! 800 m dopo o lo scollinamento proseguire a sinistra (verso nord)
12-Incrocio fronte casetta	1,8	49,9	~~	Proseguire sulla principale verso destra. Dopo qualche km il fondo diventa cemento
13-Incrocio con sterrata	7,95	57,85	~~	Girare a dx su sterrata in discesa lasciando la principale. Dopo 500 m tenere la destra
14-Incrocio con asfalto	1,75	59,6	-	Girare a destra su asfalto
15-Cala Gonone	0,4	60	-	Fine tappa

150





Tappa 11 (bretella) **Cala Gonone - Siniscola** Km 65 - Km Totali 125 - Dislivello 800

dir NE, Cala Gonone - Siniscola				
Posizione	km	km totali	Fondo	Descrizione
1-Calagonone, uscita per Dorgali	0	0	–	Si parte dal campo sportivo in direzione Dorgali
2-Uscita galleria	5,3	5,3	–	All'uscita della galleria girare a destra. Attraversare Dorgali in direzione Orosei
3-Bivio per Orosei	4,4	9,7	–	Proseguire dritti in direzione Orosei – Siniscola
4-Orosei	16,8	26,5	–	Attraversare il paese in direzione Nuoro
5-Uscita Orosei per Nuoro	1,5	28	–	Girare a sinistra e seguire per Nuoro
6-Incrocio per Onifai - Olbia	3,5	31,5	–	Girare a destra per Onifai e superare il ponte
7-Onifai	0,6	32,1	–	Attraversare il paese in direzione Irgoli
8-Irgoli	1,75	33,85	–	Subito dopo il ponte girare a destra per Siniscola - Capo Comino

152

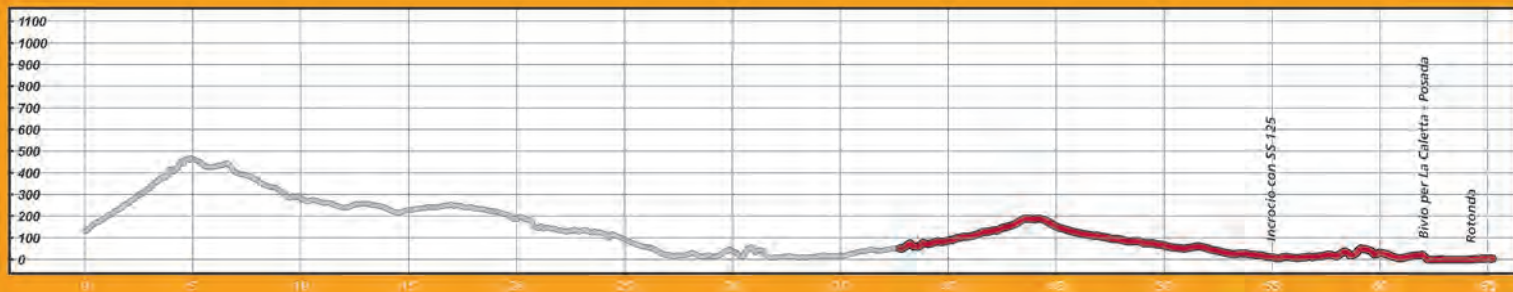




Tappa 11 (bretella) **Cala Gonone - Siniscola** Km 65 - Km Totali 125 - Dislivello 800

dir NE, Cala Gonone - Siniscola				
Posizione	km	km totali	Fondo	Descrizione
9-Incrocio con SS 125	20,9	54,75	—	Girare a sinistra su SS 125 in direzione Olbia - Siniscola
10-Bivio per La Caletta - Posada	7,05	61,8	—	Superato il km 254 della SS 125 girate a destra per La Caletta - Posada (SP 3)
11-Rotonda	2,2	64	—	Alla rotonda proseguite dritti prendendo la prima uscita ed entrare a La Caletta
12-Porto de La Caletta	1	65	—	Fine tappa (Siniscola)

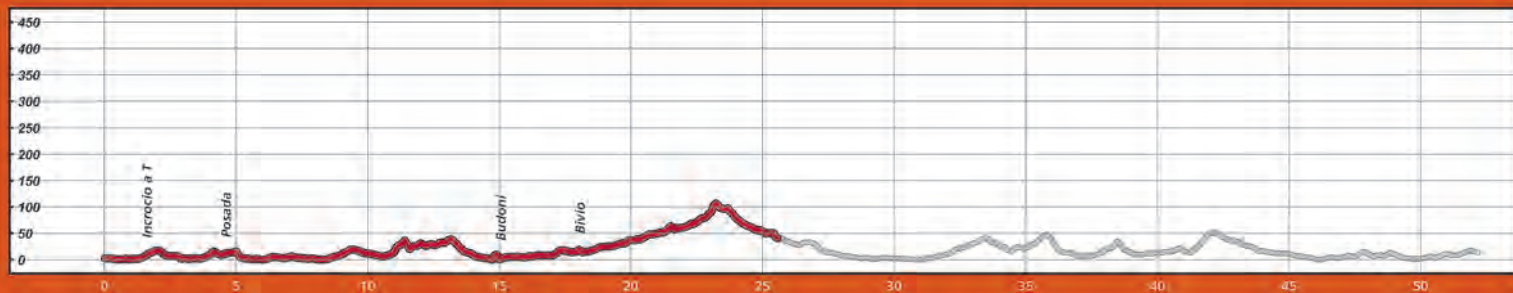
154





Tappa 12 (bretella) **Siniscola - Olbia** Km 52 - Km Totali 177 - Dislivello 400

dir NE, Siniscola - Olbia				
Posizione	km	km totali	Fondo	Descrizione
1-La Caletta, via Cagliari	0	0	—	Proseguire in direzione della Torre e San Giovanni
2-Bivio San Giovanni	0,7	0,7	—	Raggiunta la pineta sulla spiaggia girare a sinistra in viale San Giovanni
3-Slargo	0,7	1,4	—	Giunti ad uno slargo da cui si diramano più strade, proseguire dritti
4-Incrocio a T	0,2	1,6	—	Allo stop girare a destra verso Posada (SP 24)
5-Posada	3	4,6	—	Posada: girare a destra in direzione Olbia sulla SS 125
6-Budoni	10,4	15	—	Budoni: attraversare il paese rimanendo sulla SS 125
7-Bivio	3	18	—	All'uscita di Budoni proseguire a destra su SS 125 e tenere questa strada fino ad Olbia

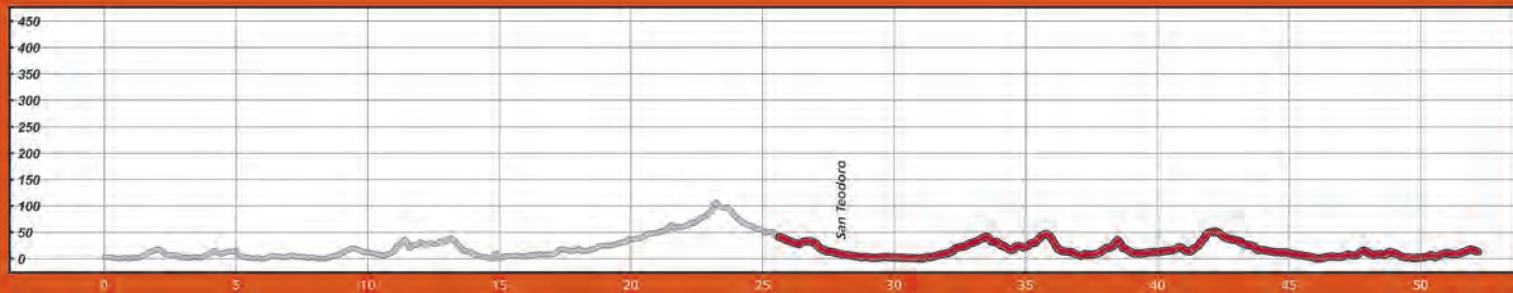




Tappa 12 (bretella) **Siniscola - Olbia** Km 52 - Km Totali 177 - Dislivello 400

dir NE, Siniscola - Olbia				
Posizione	km	km totali	Fondo	Descrizione
8-San Teodoro	9,7	27,7	—	Attraversare il paese di San Teodoro lungo la Via Nazionale e proseguire sulla SS 125
9-Olbia	34	52	—	Fine tappa

158







REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA

Guida al mountain biking della Sardegna

© 2009 REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA
ASSESSORATO DEL TURISMO, ARTIGIANATO E COMMERCIO
Viale Trieste 105, 09123 - Cagliari

Realizzazione a cura di Sardegna Ricerche nell'ambito del Progetto interregionale "Cicloturismo"
di cui alla legge 135/2001, art. 5, comma 5.

Coordinamento generale: Cesare Mou
Progetto: Anfibia Ecotours
Cartografia: Vania Carta
Impaginazione: Alfredo Scrivani
Immagini: Manrico Adamo
Testi: Cesare Mou, Simone Scalas

Stampa e allestimento: Rubbettino Industrie Grafiche ed Editoriali - Soveria Mannelli (CZ)

Si ringraziano per la gentile collaborazione: Mauro Boscolo, Massimo Carboni,
Amos Cardia, Sandro Cresto, Luca Farneti, Sandro Gannau, Naomi Lindfield, Renato Matta,
Marcello Meloni, Danilo Piras, Roberto Zedda.

L'Assessorato del Turismo, Artigianato e Commercio pubblica i dati qui elencati al
solo scopo divulgativo, per cui declina ogni responsabilità da possibili errori di stampa
o da involontarie omissioni.

Ristampa gennaio 2010

SARDEGNA

www.sardegnaturismo.it